





విజ్ఞానము

ఆధునిక,భౌతిక,జీవ,గృహ,వృక్ష

ఫల జాతులు – 1





సదాశివ సమారంభాం



గురు దక్షిణామూర్తి



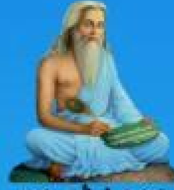
గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు శుక మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి

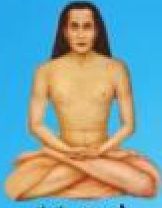


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



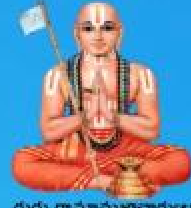
గురు బాబాజీ



గురు గౌతమ బుద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



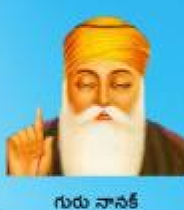
గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి

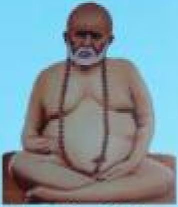


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి



యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం



గురు త్రైలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయ





గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు సాయి బాబా



గురు అరబిందో



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..





భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

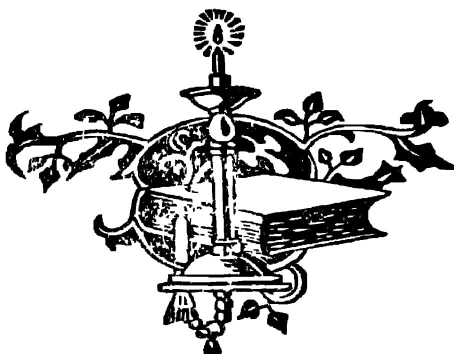
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

శ్రీరస్తు

ఫలజాతులు

(మొదటి భాగము)



'ఆరోగ్యసుధ' సంపాదకుఁడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి.ఏ.

వ్రాసినది.

విషయసూచిక

ప్రవేశిక

యథా వృక్షో వనస్పతి స్తథైవ పురుషోఽమృషా
తస్య లోమాని పర్ణాని త్వగస్యోత్పాటికా బహిః
త్వచ ఏవాస్య రుధిరం ప్రస్యంది త్వచ ఉత్పటః
తస్మాత్తదా తృణ్ణాత్ ప్రైతి రసో వృక్షా దివాహతాత్
మాంసాన్యస్య శకరాణి కినాటగ్ం స్నావతత్స్థిరం
అస్థీన్యంతరతో దారూణి మజ్జా మజ్జోపమా కృతా...

—బృహదారణ్యకోపనిషత్తు (3 : 27)

శరీరాకృతి గల యీ మనుష్యుఁడును పుష్పఫలాదులుగల వృక్షమును సమానము. పురుషునకు రోమములు, వృక్షమునకుఁ బత్రములు- పురుషునకు చర్మము, వృక్షమునకు బెరడు- పురుషునకు చర్మసమీపమున రక్తము స్రవించుచున్నది, వృక్షమునకు బంక స్రవించును- పురుషునకు మాంసము కలదు. వృక్షమునకు శకలములు కలవు- పురుషునకు నరములు కలవు, వృక్షమునకు నార కలదు- పురుషునకు 'ఎముకలు' కలవు, వృక్షమునకు దారువు కలదు- పురుషునకు మజ్జకలదు, వృక్షమునకు చేవకలదు.

—పెండ్యాల వేంకటసుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి అనువాదము.

చెట్లు ప్రాణాలుకలవిగా ఏనాడో మన పెద్దలు గుర్తించి వుండడాన్ని బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోని పై వాక్యాలు తెలుపుతున్నాయి. ప్రాణాలు కలవిగా గుర్తించివుండడమే కాదు. వారు వానిని తోడిప్రాణులవలెనే ప్రేమించారు.

ఈ ప్రేమకు నిదర్శనంగా వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో, పురాణాలలో ఎన్నెన్నో గాథ లున్నాయి. ఆ గాథలలో సూచితమయ్యే వృక్షజాతిపట్ల మానవుని ప్రేమకు సాక్షీభూతంగా వుండిన నా అనుభవంలోని విషయాలను కొన్నిటిని ఇక్కడ చెబుతాను.

నా పుట్టుకలకు, మాతండ్రిగారు- రామయ్యగారు- రాజమండ్రిలో కాపురానికి చేరిన అద్దెఇంట్లో ఒక నిమ్మ చెట్టు ఉండేదట. కాని తగిన పోషణలేక అది బూజు తెగుళ్లతో వుండేదట. అప్పటికే దానిని ఉన్న ఒకటిరెండు కొమ్మలు పురుగులుపట్టి ఉన్నాయట. ఈ స్థితిలో వున్న ఆ చెట్టును వారు బూజుతీసి బాగుచేసి చెట్టుమొదట్లో గొప్పుతవ్వి యథాకాలంలో నీళ్ళుపోస్తూ చెట్టువద్దకు పురుగులుచేరకుండా పొగాకు కాడలు వేస్తూ జాగ్రత్తచేశారట. ఐదారునెలలనాటికి అది బాగా రెబ్బటిల్లి పూతపట్టి పిందెలు కట్టిందట. ఆ చెట్టు ఆ స్థితిలో వుండగా కారణాంతరాలచేత వారు ఆ యిల్లు వదలివేయవలసి వచ్చిందట. ఆ చెట్టును వీడటానికి మనస్సులో ఎంతో కష్టపడ్డారట. ఈ ఉదంతాన్ని వారు- ఒక్కసారికాదు- ప్రసక్తానుప్రసక్తిగా పలుసారులు ఆర్ద్రహృదయంతో చెప్పగా నేను వినిఉన్నాను. ఆచెట్టు చివరివరకు వారి మనస్సులో మెదులుతూనే వుండేది.

మరిఒక ఉదంతం: శ్రీ బొమ్మకంటి జగన్నాథశాస్త్రిగారను వైద్యపండితులు మానాయనగారికి దనాసరి గోగుపత్తినాలు యిచ్చినారట. ఆ గోగుకూర విశేషమేమిటంటే అది బాలింతలకుకూడా పెట్టతగినంతటి పథ్యకరమైంది కావడం. మా నాయనగారు ఆ విత్తనాన్ని తమ జీవితపర్యంతమూ అవిచ్ఛిన్నంగా నిలువుకొని వచ్చినారు. తాము నిలపడమే కాదు. ఆ విత్తనాన్ని వారు పలువురకు ఇచ్చారు. ఇట్లే కాసీవుస్తి విత్తనమున్నా వారు జాగ్రత్తచేసి పలువురికి ఇచ్చినారు. ఆ విత్తనాల్ని అవిచ్ఛిన్నంగా పెంచుకుంటూ వచ్చిన రైతుబిడ్డ



శ్రీ ఆంధ్ర రామయ్యగారు

లంటే వారికి ఎంతో ఆప్యాయనంగా వుండేది.

రాజమండ్రిలో స్వగృహం సంపాదించాక ఆయింటి దొడ్డి చిన్నదైనా అందులోనే వారు కూరపాదులు, పూల మొక్కలు పెంచుతూ వుండేవారు. బస్తీలోవున్నా వారి వాడు ముట్లలో తొల్లిక వుండిలేకేది. దానితో వారు మొక్కల మొదట తగుచు గొప్పు తవ్వుతూ వుండేవారు. దంతధావనం చేసుకుని నిత్యమూ నాలుగైదు బాల్చీల నీళ్ళు స్వయంగా చేది వాటికి పోసేవారు. పదిగంటలకు మడికట్టుకునేటప్పుడు మళ్ళీ అల్లే పోసేవారు. వాటిని పిల్లలతో సమంగా చూచేవారు.

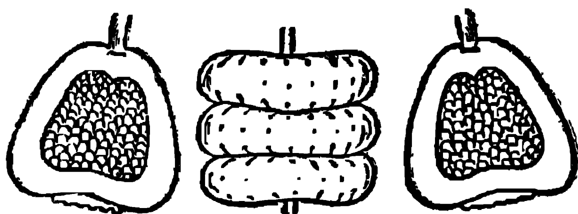
ఉద్యోగానంతరం వారు భూములుగల ముఖ్యుల చేరినతరవాత వృత్తిసంబంధమైన ఈ కార్యకలాపం విస్తృతమైంది. ఆ సందర్భంలోనే మాపొలాల్లో ఒకదానిలో నిమ్మతోట వేయడం జరిగింది. రాజమండ్రిలో వలెనే ఇక్కడి నూతి దొడ్డిలో పూలమొక్కలకు- ఎర్రనిత్యమల్లి, తెల్లనిత్యమల్లి, ఎర్రముద్ద మందార, తెల్లముద్దమందార, మల్లి, రక్తవర్ణపు ముద్దపూలుపూసే కరవీరం, రకరకాల ముద్దసిల గోరింటలు, బంతులు, కృష్ణతులసి, లక్ష్మీతులసి, రుద్రతులసి, మాచిపత్రి మున్నగువానికి- ఉపచర్య చేయుటం వారికి దినచర్యలో భాగమై ఉండేది. ప్రతిరోజునా స్నానంచేసి వస్తూ గోదావరి పొలగట్టున బ్రహ్మగుండము రేవులో తాము పాతివున్న రావి, వేప చెట్లకు ప్రదక్షిణముచేసి నీరుపోసి మరీ వస్తూవుండేవారు.

ఆహ్నికభాస్కరాది ధర్మశాస్త్ర గ్రంథాల్లో ఉత్తరేణిని గురించి చెప్పినవాక్యాలు చదివాక వారు ఉత్తరేణివేరుతోనే దంతధావనం చేసేవారు. స్నానంచేసి గోదావరినుంచి

తెచ్చుకున్న మంచినీటిలో నాలుగు తులసిదళాలు వేసి వుంచుకుని భోజనసమయంలో ముందుగా వాటిని తినవారు. మునుకు వేపవేరు, నేలవేము మున్నగు మూలికలు సంగ్రహించి వుంచేవారు. శివునికి ప్రియమైన మారేడు, విష్ణువు ప్రియమైన రావి, బుద్ధునికి ప్రియమైన మర్రి, లక్ష్మికి ప్రియమైన పద్మం, క్షీరాబ్ధిద్వాదశికి- కార్తీకపు సంగానూ పూజలు అందే ఉసిరిక మున్నగు వాని పురాణగాథలను ఎంతో ఆసక్తితో తెలుసుకునేవారు.

ఈవిధంగా చెట్లను ప్రేమించి పెంచనేర్పిన అట్టి వృక్షప్రియుని, మేలెంచి ఉపయోగింపనేర్పిన అట్టి వృక్షోపాసనాగవేత్త చేతిక్రింద పెరిగినందుననే వృక్షాల పెంపకము, ఉపయోగములను గురించిన ఈగ్రంథాన్ని వ్రాయడానికి నాకు ఉత్సాహము కలిగినదనుకొంటున్నాను. వారి పూర్వార్జితము, స్వార్జితము అయిన పొలములలోను; వారికి అత్తవారింట ఇచ్చిన పొలములలోను మామిడి, జీడిమామిడి, ఉసిరిక, మారేడు, నేరేడు, దానిమ్మ, రామాఫలము, సీతాఫలము. తాడి, కొబ్బరి, ఈత, పనస, పంపరపనస, చింత, జామ, నారింజ, బత్తాయి, నిమ్మ, నారదబ్బ, పుల్లదబ్బ, రాచఉసిరిక, అరటి, బొప్పాయి, రేగు మున్నగు ఫలవృక్షములుండి చిన్ననాటనే నాకు ఆయా ఫలవృక్షములతో మంచి పరిచితి కలిగింది. కనుక ఈగ్రంథాన్ని వారిపేర అంకితముగా ప్రవర్తింపచేస్తున్నాను. ఈ గ్రంథంలో ఇది మొదటిభాగం. రెండవభాగంలో 1 ఉసిరిక, 2 కమలానారింజ, 3 కరుబూజా, 4 కొబ్బరి అను ఫలవృక్షాల భోగట్టా ఉంటుంది.

—గ్రంథకర్త.



౧

అంజూరు

(Ficus Carica - The Fig.)

మానవునకు చిరపరిచితమైన ఫలవృక్షాల్లో ఇదిఒకటి. ఆహారంగా, ఔషధంగా ఉపయోగింపబడుతూవుంది.

అంజూరు అన్నది అంజీర్ అను పారశీకభాషా పదము నుండి చేకొనబడింది, ఇది మేడిచెట్టు జాతిలోనిది. ఈ కుటుంబానికి చెందిన ఇతర చెట్లలాగే దీనికాండంలో, కొమ్మల్లో, కాయల్లో పాలు ఉంటాయి. ఆపాలు కారం కలిసిన వగరురుచిలో వుంటాయి. కాయ పలకమారడంతో ఈ రుచిపోయి మెత్తపడి తినటానికి మధురంగా ఉంటుంది.

నామాలు

పారశీక, హిందీ, బంగాళీ, మహారాష్ట్ర, గుజరాతు, కన్నడ, సంస్కృతభాషల్లో దీనిని అంజీర అనే అంటారు. పంజాబులో క్రిమి అనీ, ఫగారీ అనీ అంటారు. బర్మాలో సైధీ అనీ, అరేబియాలో తెన్ అనీ అంటారు. అరవంలో అత్తి అంటారు. మద్రాసులోని తెనుగువారుకూడా దీనిని అత్తిపండు అనే అంటారని చెప్పవచ్చును. దీనిని తెనుగు

లో సీమమేడి అంటారని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

జన్మభూమి

ఈ చెట్టు ఆదిమభూమి మధ్యధరాప్రాంత ప్రదేశం, పారశీక దేశము, ఆఫ్ఘనిస్థానము, సిరియా ప్రాంతాల్లో ఇది చిరకాలంగా పెరుగుతూ వున్నట్లు కనిపిస్తుంది.

ఇండియాలో ఇది ఇప్పుడు పలుతావుల్లో పెరుగుతూవుంది. పూనా ప్రాంతంలో ఈతోటలు విస్తారం.

రకాలు

రంగునుపట్టి అత్తిపండ్లలో పలురకాలు వున్నాయి. ముదురునీలం, ఊదా, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ, తెలుపు మున్నగురకాలు ఉన్నాయి.

అనుభవజ్ఞులు స్మిర్నా దేశపు అంజూరుపళ్ళు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల పండ్లలోకి అతిప్రశస్తంగా వుంటాయని చెబుతారు. స్మిర్నా దేశపు అంజీరుపండ్లు మెత్తగా వుంటాయి. వానిమీద చర్మం పలచగా వుంటుంది.

నేల

అంజూరుకు మిక్కిలి సారవంతమైన నేల అక్కర లేదు. వండలినేలల్లో, సున్నపు పాలుగల గరువుల్లో, ఎర్రచెక్కనేలల్లో, నాలుగైదు అడుగుల లోతు మట్టిగల కొండనేలల్లో అంజూరు ఎదుగుతుంది. నీరు నిలవని అన్ని నేలల్లో అది పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నల్లనేల మాత్రం దీనికి అనుకూలం కాదు. నల్లభూముల్లో పెంచిన అంజూరుచెట్లు పొడుగ్గా ఎదిగిపోతాయి, విస్తారం రొట్టపట్టేస్తాయి. పరిమాణంలో, రుచిలో అవి కానేపండ్లు నాసిగా వుంటాయి.

ఎరువు

పీధుంబ ఊడ్చిన చెత్త, గొ

ర్రె పెంటికలు, పశువుల పేడ, బూడిద ఇవి అన్నీ కలిపి తయారు చేసిన ఎరువు దీనికి మంచిది. ఈ ఎరువుల్లో ఒక్కొక్కదానిని విడివిడిగా వేస్తే చెట్టుకి చెరుపు కలుగుతుంది. గొర్రె పెంటికలు విడిగా వేయడంవల్ల అంజూరుపండుతొక్క బొత్తిగా పలచగా అవుతుంది. తాకినమాత్రాన తొక్క ఊడి వస్తుంది. వట్టి పేడ వేస్తే చెట్టుకు ఒకవిధమైన తెగులు తగులుతుంది. విడిగా బూడిద ఉపయోగించినా చెట్టు పాడవుతుంది. ఎండుచేపలు ఈచెట్టుకు మంచి ఎరువు అని చెబుతారు. అంజూరు పైపైనే వేళ్ళుపాకించి ఆహారం తీసుకునే చెట్టు కాబట్టి ఎరువు పైపైనే వేయాలి.

పెంపకం

ఒక ఏడాదివయస్సుకు పైబడిన చెట్లనుండి వేలెడులావు గల కొమ్మలను తెచ్చి అడుగున్నర ముక్కలుగాకొట్టి తొలకరించగానే అడుగడుగు దూరంలో నాటాలి. మడికి బాగా బలంచేసివుండాలి. కొమ్మలు నాటాక కనీసం వారానికి ఒకసారి నీరుపోయాలి. రెండు నెలలకు ఈ కొమ్మలు వేళ్ళుతన్ని కొత్తఆకులు వేస్తాయి. ఇవి పది పన్నెండు మాసాల్లో తిరిగి మరోచోట పాతడానికి తయారవుతాయి. పాతిన రెండవ ఏట కాని మూడవఏట కాని ఫలింప నారంభిస్తాయి.

తోట

మొక్కకీ మొక్కకీ పన్నెండు లేక పదనాలుగు అడుగుల దూరం వుండేట్లు నాటాలి. ఈ తోటలు వేయడానికి వానకాపు ప్రారంభం మంచిది. ఎకరానికి రెండువందల మొక్కలవరకు పడతాయి.

తొలకరించి పదును ఇచ్చిన

తరువాత పాతతోటల్లోని ఈ మొక్కల మొదళ్ళవద్ద గొప్పు తవ్వి పైపైన పాకేవేళ్ళను తీసివేసి మిగతా వేళ్ళను బాగా గాలిపారనీయాలి. ఐదారు రోజులు ఇట్లా వుంచి ఆమీద అక్కడ ఎరువు వేసి కప్పాలి. వెంటనే నీరు పెట్టాలి.

ఈ గొప్పుతవ్వడం, గత్తం వేయడం, నీరుపెట్టడం మొదలయిన క్రియలన్నీ ఒకపక్షంలోపుగా ముగిసిపోవాలి. తరవాత అంతఎరువు వేయవలసిన పనిఉండదు. మార్చి మొదలు మే ఆఖరువరకు పక్షానికి ఒకసారి నేలను గుల్లపరుస్తూ వుండాలి. ఇట్లా ఏడాదికి మొత్తం ఇరువై ఐదుసారులవరకు జరిపించడం మంచిది. వేళ్ళపారుదలకు అడ్డాలు వుంటూవుంటే ఈచెట్లు బాగా కాస్తాయట.

సాగు

[illegible]

పోతూవుంటే గొడ్డురెమ్మలు కొట్టివేసి వారానికి ఒక తడి పెట్టాలి. కొత్త రెమ్మలమీదనే పిందెలు పుడతాయి.

అంజూరు చెట్లకు నీరుపెట్టే విషయంలో బాగా జాగ్రత్తగా వుండాలి. వారానికి ఒక తడి వుండాలి. ఒక్కతడి ఎద్దడి ఐనా కాపు దెబ్బతింటుంది. కాయలు పెద్దవయ్యేకొద్దీ పెట్టే నీరుకూడా కొంచెం హెచ్చిస్తూ రావాలి. పంట తయారయ్యే ముఖస్థంలో నీరుపెట్టడం నిలిపివేయాలి.

తోటవేసిన మొదటి రెండేళ్ళవరకు మొక్కల మధ్య ఇతరపంటలు పండించవచ్చు. మొదటి సంవత్సరం వెల్లుల్లి, నీరుల్లి మొదలైనవీ; రెండో సంవత్సరం మెంతులు, ముల్లంగి మొదలైనవీ పండించవచ్చు. మూడోఏట అంజీరుచెట్టు కాయడానికి ప్రారంభిస్తుంది. అప్పటినుంచి ఇక [illegible]

వేరే సస్యం వేయకూడదు. నాలుగోఏటనుంచి ఈ చెట్టు బాగా కాస్తుంది. పన్నెండు పదిహేను ఏళ్ళవరకు బాగా కాస్తుంది. ఇరవై ఏళ్ళ వరకు బతుకుతుంది. ఆపిమ్మట ఎండి పోతుంది.

కాపు

సెప్టెంబరు అక్టోబరు మాసాల్లో ఏపుగా వున్న చెట్టు బాగా కాస్తుందని చెప్పవచ్చు. ఏడాదికి రెండు కాపులు. జూన్ లో ఒకసారి, జనవరిలో ఒకసారి కాస్తుంది. మొదటి కాపును పండబారనీయరు. ఏమంటే ఈ కాపు కాయలు పుల్లగా వుంటాయి. పైగా ఈకాపును పండబారనిస్తే రెండో కాపు తగ్గిపోతుంది. పండ్లదృష్టితో చూస్తే రెండో కాపే అనగా జనవరి కాపు ముఖ్యమైనది.

మొదటి కాపు కాయల్ని పచ్చివిగానే కోసి కూరగాయలుగా అమ్మివేస్తారు. జనవరి నుంచి రెండవ కాపు అందుకుంటుంది. మళ్ళీ తొలకరించేవరకు పండ్లు దొరుకుతూనే ఉంటాయి. అంజూరుపిందె దోరకాయ కావడానికి రెండుమూసాలు పడుతుంది. చెట్టువిరగకాస్తే కొన్నికాయల్ని తుంపివేసి మిగతావి బాగా ఎదిగేటట్లు చేస్తారు. ఈ తుంపివేత అనుభవం వున్నవారు మాత్రమే చేయాలి.

ఈ చెట్లలో ఆడ మగభేదము ఉన్నది. ఆడచెట్లే కాయలు బాగా కాస్తాయి. అయితే మగచెట్ల పుష్పసంపర్కం వుంటేకాని ఆడచెట్ల కాయలు పెద్దవిగా, రుచిగా వుండవు. ఈ సంపర్కం ఒకజాతి ఈగలద్వారా జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ తోటల్లో మగచెట్లనుకూడా పెంచుతారు. ఇంకోచిత్రం. ఈచెట్లపూవులు విప్పారి పైకి కనిపించవు. కాయలోనే పు

వ్వులు గర్భితమై ఉంటాయి. ఈ కారణంచేతనే పండునిండా గింజలు విస్తరించి ఉండటం.

పంట

అంజూరు తుప్పగా ఎదిగే చిన్న చెట్టు. అది మొదలు పది హేను అడుగుల ఎత్తువరకు ఎదుగుతుంది. బాగా కాసే ఒక చెట్టు ఇరవై పౌనులవరకు ఫలాల్ని ఈయవచ్చు. అమెరికాలో ఏడాదికి ఒక చెట్టు రెండువందల పౌనుల తూకంగల ఫలాలవరకు ఇస్తుందట. ఎక్కువ ఎండ, చలి, మబ్బులు అంజూరు చెట్టుకు, అంజూరు పంటకు కూడ చెరుపుచేస్తాయి. అంజూరు ఫలించేరోజుల్లో వర్షాలు కురిసేతావుల్లో ఈ చెట్లను పెంచి లాభంలేదు. పండ్లు పలకమారే స్థితిలో ఈ చెట్లకు నీరు పెట్టకూడదు.

అంజూరుపండ్లను తాజావానినే తింటారు. లేదా పంచదార పానకంలో వేసి నిలవ ఉంచుతారు. ఈపద్ధతి పూనా ప్రాంతంలో వుంది. మన దేశంలోకి పారశీక ప్రాంతాల నుండి ఎండిన అంజూరుపండ్లు విస్తారం దిగుమతి అవుతాయి. ఈ దేశంలో వాటిని కూడా ఎండించడంకలదు. కాని అవి దిగుమతివానివాని అంత శ్రేష్ఠమై ఉండవు. రవానా చేయవలసిన పళ్ళను ఏరి, ఏర్చి మంచి ఎండలో ఒకవారంరోజులు ఎండించాలి.

చెట్టును ముగ్గవలసిన పండ్లలో ఇదిఒకటి. అరటి, మామిడి మున్నగువానివలె దీనిని కావుకట్టరాదు. చెట్టునే ముగ్గి రాలనీయాలి. రాలినతరవాత ఏరి జాగ్రత్త పెట్టాలి. ఈ ప్రక్రియలో ఏమాత్రం ఆలస్యం జరిగినా ఈ ఫలాలు పాడైపోతాయి.

అంజూరుపండ్లను ఎండించి నిలవచేసే ప్రక్రియ ప్రాచీనకా

లంనుంచీ వస్తూవుంది. ఇతర దేశాలమీద ఎత్తివళ్ళే సేనలకు, దేశద్రిమ్మరులకు ఇవి ప్రాచీనకాలంలో ప్రధానాహారమై ఉండేవి.

అంజీర ఫలాల్ని మూడు పద్ధతుల్లో ఎండిస్తారు. ఎండలో ఎండించడం ఒకపద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో వారం పదిరోజులు వీటిని ఎండలో ఆరపెడతారు. తడి ఆరిపోతుంది. మధుర పదార్థభాగం పండుతోలుకు దగ్గరగా పేరుకుని దానికి నిలవ గుణాన్ని ఇస్తుంది. అప్పుడు వానిని తప్పలుగా నొక్కి మూనుపెట్టెల కెత్తి రవాణా చేస్తారు.

గంధకం పొగపట్టడం అంజీరకాల్ని ఎండించడంలో మరోపద్ధతి. ఈ పొగపట్టిన తరువాత వానిని ఎండలో ఎండిస్తారు. మూడింట రెండువంతులు తూకం తరిగిపోయేవరకు వానిని ఎండిస్తారు.

మూడోపద్ధతి మరీకష్టమైనది. పండిరాలిన అంజీరకాల్ని ఏరి రెండునిమిషాలు పొటాష్ కలిసిన మరుగునీళ్ళలో ఉంచుతారు. తీసి దానిమీద అంటిన కారంపోవడానికి నీటిలో కడిగి ఎండలో కాని, నిప్పుల కుంపట్ల మీదకాని ఆరపెడతారు.

ఇక దీని ఆకు, కాయ, పండు వీటి ఉపయోగాల్ని తెలుసుకుందాము.

ఆకు.

ప్రారంభదశలో శ్వేతకుష్ఠముకు (బొల్లికి) దీని ఆకుల స్వరసం రాస్తే గుణకారిగా వుంటుంది.

ఆకులనుంచి, కొమ్మలనుంచి కారేపాలు చాలావగరుగా వుంటాయి. ఆ వగరుపాలను కొన్నిదేశాల్లో పొక్కులు పొక్కడానికి వాడతారట.

కాయ

ఈ జాతిచెట్ల వర్గానికి చెం

దిన మేడికాయలను అరవలు విస్తరించి కూరకు వాడతారు. మేడికాయలవలెనే సీమమేడి కాయలనుకూడా అవి దొరికే చోట కూరకు వాడతారు. ఈ కాయలకూర రక్తపిత్తాల్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతారు. ముక్కునుండి నెత్తురు కారడం, పైత్యాధిక్యంచేత కలిగే శిరోబాధలు వీనిని అంజీరుకాయలు నయంచేస్తాయి.

పండు

● ఆహారంగా

అంజీరకంయొక్క ఆహారపు విలువ తెలుసుకోతగ్గది. ఇందులో కార్బొహైడ్రేట్‌లు విస్తరించి ఉండడంచేత బాగా శక్తినిస్తాయి. ఈ కార్బొహైడ్రేటులు ఎక్కువగా ద్రాక్షశర్కర, ఫలశర్కరరూపంగా ఉండడంచేత సులభంగా ఒంటబడతాయి. అరటి, ఖర్జూరము మున్నగు ఫలాల్లోవలె అంజీరులోకూడా కొవ్వుపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు తక్కువగా వున్నాయి. ఈపండ్లలో పాలు, వెన్న మొదలయినవికూడా తింటే ఈ లోపం సులభంగా సవరించుకోవచ్చు.

దేహపోషక పదార్థాలు మెండుగా వున్న పండ్లలో అంజీరు ఒకటి. దుర్బలదేహులకు ఇది రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. అంజూరుపండు రక్తవర్ధకమైనది. శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.

ఏరినపండ్లలో మంచివానిని రవాణాచేస్తారు. నాసివాటిని నూరి ముద్దచేసి ఒకవిధమైన రొట్టెలు కాలుస్తారు. ఇవి పండేచోట గృహిణులు వీటితో అనేకమైన అదరువులు తయారుచేస్తారు.

ఔషధంగా ●

అరేబియా దేశస్థులు అంజీరుపండు రసాయనంగా, వీర్యవృద్ధికరమైనదిగా, కామోద్దీ

పనకరమైనదిగా, వ్రణశోషణ శక్తికలదిగా పరిగణిస్తారు. జ్వరము నయమైనతరువాత కలిగే బలహీనాన్ని పోకార్చడంలో ఈపండు మంచి గుణకారి. విరోచనౌషధంగా సునాముఖి, నేలతంగేడు మున్నగు మూలికలతో తయారుచేసే పాశ్చాత్య వైద్యుల పానీయాలలో అంజూరు పండుకూడా కలుస్తుంది.

తోటనుండి తెచ్చిన తాజా పండులో నూటికి ఎనభై పాళ్ళు నీరు ఉండటంచేత అందలి చక్కెర సులభంగా జీర్ణరసంలో కలిసిపోతుంది. అంతేకాక జలభాగం ఎచ్చరిల్లి ఉండడంచేత జీర్ణక్రియలో జఠరాది రసాలు హెచ్చుగా ఖర్చుకావలసిన అవసరం ఉండదు.

సామాన్యగుణము

అంజీరుపండు తీపిరుచికలది. విపాకమునకూడ తీపిరుచిగనే ఉంటుంది. ఈపండు తత్వాన్ని మృదువుపరుస్తుంది. మంచి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. బాగా రక్తాన్ని పట్టిస్తుంది. దేహపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. మలమూత్రాదులను జారీచేయడమేకాక బాగా చెమటనుకూడా పట్టించేగుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

అవయవాలమీద

శరీరంలోని ప్రత్యేకావయవాలమీద దీనిప్రభావం తెలుసుకోతగ్గది. గుండెలకు, గురుదాలకు, కార్జముకు, గొంతుకకు ఇది మేలుచేసి ధాతువులకు బలముకలిగించును. శ్లేష్మవ్యాధులను, క్షయను, వికారమును, అజీర్ణమును ఇది పోగొట్టజాలి వుంటుంది.

వ్రణశోషణానికి

అంజూరుపండు (తాజాది కాని, ఎండుదికాని) ను నీటితో నూరి ముద్దచేసి సెగగడ్డలు మొదలయినవాని మీద వేసికట్టితే అవి త్వరగా ఎదిగి చీముపట్టి చితుకుతాయి.

• వగర్పుతో కూడిన దగ్గుల్లో

అంజూరు పండులోని గుజ్జును వెనిగార్ (Vinegar), పంచదారలతో కలిపి ఇస్తే వగర్పుతో కూడిన దగ్గు జబ్బుల్లో, రొమ్ముపడిశాల్లో (Bronchitis) బాగా గుణకారిగా వుంటుంది. ఈమందు ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలామంచిది.

క్షయరోగాల్లో అంజూరు పండ్ల వాడకాన్ని వైద్యులు సిఫారసు చేస్తారు.

• మేహరోగాల్లో

చలువచేస్తుంది కాబట్టి ఈ పండు మేహరోగులకు వరణీయమై ఉంటుంది. శిలామేహము, సికతామేహమును ఇది పోకారుస్తుంది. మధుమేహరోగులకుకూడా ఇది నిషిద్ధము కాదనే చెప్పవలసి వుంది. మూత్రములోని శర్కరను ఇది తగ్గిస్తుంది.

• యకృత్ ప్లీహవ్యాధుల్లో

దీని సేవనము యకృత్ ప్లీహవ్యాధుల్లో మేలై ఉంటుంది. చిన్నపిల్లల లివరుజబ్బుల్లో ఇది మంచిగుణాన్ని ఇస్తుంది.

ధన్వంతరి నిఘంటువు •

ధన్వంతరినిఘంటువు అంజీరు పండును గురించి ఇట్లా వ్రాస్తూవుంది: 'అంజీర, మజ్జల, కాకోదుంబరి కాఫల ఇవి సీమ మేడి (అనగా అంజూరు పండు) పేళ్ళు. ఇది చలువచేయును. మధురరసము గలిగియుండును. గురుత్వము చేయును. మరియు పిత్తరక్తము, వాతము వీనిని బోగొట్టును.'

ఎండించిన పండ్లు •

తాజాపండ్లు తినువారికి అంతగా లభించవు. ఎండిన పండ్లే లభ్యమవుతాయి. కాబట్టి ఎండిన అంజూరుఫలాన్ని గురించి ఒక్కింత విపులంగా వివరింపబడుతూ వుంది.

ఎండించిన అంజూరుపండు పుష్టికరమైనది. శమనకరమైనది, మృదుత్వము కలగచేసి

విరేచనమును చేయును. మల బద్ధరోగులకు చక్కని ఆహారము. పండని అంజూరులో పిండిపదార్థం వుంది. ఎండిన వానిలో నూటికి అరవై మొదలు డెబ్బయిఐదు వరకు ద్రాక్షశర్కర, ఫల శర్కర వున్నాయి.

అంజూరు తాజాపండ్లకును ఎండుపండ్లకును రుచిలో తేడా వుంది. తాజాపండ్లు రసయుక్తమై ఉంటాయి.

● ఎండినపండు గుణాలు

చలవచేసి వంటినిఉరుస్తుంది. జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది. చెమట పట్టిస్తుంది. మలమూత్రాలను జారీచేస్తుంది. పొట్టను మృదువుపరుస్తుంది. గుండెల్ని ఎండించే రోగాన్ని నయంచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు మేలుచేసి వగర్పులను, దగ్గులను తగ్గిస్తుంది. కొంచెం హెచ్చుతగ్గులుగా తాజాపండ్ల గుణాలు అన్నీ ఉంటాయి అని చెప్పవచ్చు.

కొన్ని ప్రత్యేకయోగాలు ●

ఎండు అంజీరు అక్రోటుతో కలిపి తింటే సంభోగశక్తి హెచ్చుతుంది. నడుముకు బలం కలిగి నొప్పి తగ్గుతుంది.

బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పులతో సేవిస్తే దేహబలమేకాక బుద్ధిబలముకూడా హెచ్చుతుంది.

సోపు అనగా పెద్దజీలకర్రతో కలిపి ఒకమండలం సేవిస్తే గుండెలను దిటవుపరుస్తుంది.

ఎండించిన అంజూరుపండ్లను గురించి శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

"ఎండిన అత్తిపండ్లు చెట్లను కోసినపండ్లంతగా మేలు చేయవు. ఎందువల్లననగా వానిని అమ్మకమునకు సిద్ధముచేయుటకు అవలంబించిన ఎండిం

చే విధానమునందు గంధకము చేరును.

* ఒక మెలుకువ

వాటిని తినదలచినపుడు ఈ క్రిందివిధముగా చేయవలెను. ఆ పండ్లను ఐదు నిమిషములు చన్నీటిలోగాని పదునైదునిమిషములు వేడినీటిలోగాని నాననీయవలెను. తిరువాత ఆనీటిలోనుండి పండ్లను కడిగి తీయవలెను. తిరిగి నీళ్ళుపోసి ఆనీటిలో నీపండ్లను పన్నెండుగంటలు నాననీయవలెను. అప్పుడాపండ్లు ఒకవిధముగా చెట్టున కోసిన పండ్లవలె నుండును.

* నమిలి తినాలి

జలభాగము తక్కువగా నుండుటవల్లనున్నూ, చక్కెర ఎక్కువగా నుండుటవల్లనున్నూ ఎండిన అత్తిపండ్లు తినినప్పుడు నములుటకు అలవికాక లోనికి పరుగెత్తును. అందువలన ఈపండ్లను తినువారు బాగుగా నమిలి తినుటకు నిగ్రహము కలిగి యుండవలెను.

అత్తిపండ్లయందు ఆహారపు విలువ ఈ క్రిందివిధముగా నుండును.

చెట్టున కోసినవానిలో *

జలము	నూటికి	81	పాళ్ళు
మాంసకృత్తు	,,	1.5	,,
కొవ్వు	,,	0.2	,,
పిండిపదార్థము చక్కెర		16.7	,,
సేంద్రియలోహాలు		0.6	,,

ఎండించినవానిలో *

జలము	నూటికి	20	పాళ్లు
మాంసకృత్తు	,,	5.5	,,
కొవ్వు	,,	1.0	,,
చక్కెర	,,	63.0	,,
సేంద్రియలోహము		3.2	,,
కర్బన హైడ్రజములు		7 3	,,

దీనివలన తేలినదేమనగా చెట్టున కోసినపండ్లు పదితులములు తినదగినమనిషి ఎండుపండ్లు రెండుతులములకన్న తినరాదని."

• విస్తరించి తినరాదు

మధురపదార్థం విస్తరించి వుండడంచేత ఇవి మంచి శక్తిదాలు అయివుంటాయి. శక్తిదాలు కదా అని విస్తరించి తినకూడదు. మితంగా తింటే అవి గుండెజబ్బుల్లో గుణకారిగా, మృదువిరేచనకారిగా వుంటాయి. విస్తరించి తింటే అవి అతిసారవిరేచనాల్ని కలిగిస్తాయి. కడుపులో వాయువు ఎక్కువగా చేరేటట్లు చేస్తాయి. వీని అతిసేవనవల్ల కలిగే దోషానికి షికంజిబీను విరుగుడుగా వుంటుందని చెబుతారు.

• షరబతు

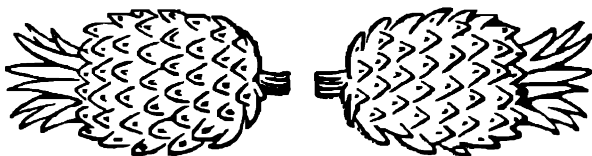
ఎండు అంజీరు పండ్లతో తయారైన షరబతులో శరీరానికి అక్కరకువచ్చే ఎంజిమ్స్ (Enzymes) అనే పోషకపదార్థాలు కలవని చెబుతారు.

విటమినులు •

విటమినుల విషయంలో ఈ పండును గురించి ఎక్కువగా చెప్పలేము. ఎండు అంజీరు పండ్లలోని విటమినులు అంత విశేషం కాదని చెప్పవలసి ఉంది. తాజావానిలో కొద్దిగా బి. విటమిను, అంతకంటే కొంచెం ఎక్కువగా సి. విటమిను వున్నాయి.

ఖనిజ లవణాలు •

అంజూరులో వున్న ఖనిజ లవణాలలో ఇనుము ముఖ్యమైంది. అది నూటికి 1·16 వంతులు కలదు. అంజీరుపండ్లలో వుండే బూడిదభాగంలో పొటాషియము, సోడియము, కాల్షియము, భాస్వరము మున్నగు ఖనిజలవణాలు వున్నాయి. వీటి అన్నిటిలోకి పొటాషియముపాలు ఎక్కువ.



౨

అనాస

(Annas Sativus - The Pineapple)

అనాస కాండంలేని చెట్ల జాతిలోనిది. అంచుల్లో ముళ్ళ వలె గరుకు తేరిన ఆకులతో గులాబిపువ్వు రూపమున ఈ చెట్టు ఉంటుంది.

నామాలు

జన్మస్థలమైన దక్షిణ అమెరికాలో అనాసను 'నానాస్' అంటారు. నానాస్ అనగా అచటి ఆదిమవాసుల భాషలో మంచి వాసనగలది అని అర్థము.

ఈ నానాస్ నామం యూరోపియన్ భాషలకు మాతృక ఐన లాటిన్ భాషలో అనాస అయింది. ఆ అనాస నామమే ప్రపంచమందలి అన్ని భాషల్లోనూ వాడుకలోకి వచ్చింది. ఇదే అనాస, అనరస అనానాస మున్నగు నామ వికృతులను అందించింది.

యూరప్, ఆసియా, అరేబియా, ఈజిప్టు మొదలైన ప్రదేశాల ప్రాచీనభాషల్లో దేనిలోనూ అనాసకు మరిఒక పేరు లేదు. అనాస శబ్దమే చీనాలో దనాస్ గా, గనాస్ గా; సుమత్రాలో కన్యాస్ గా మారింది. దీని వ్యాపనానికి కారణ

ణు భూతులైన స్పానియార్డులు దీనిని పినాస్ అన్నారు. ఈ పినాస్ పదాన్నిపట్టి ఇంగ్లీషు లో ఇది పైన్ యాపిల్ ఐంది. సయాంలో దీనిని బంగారుపన స అని పిలుస్తారని బర్కిల్ వ్రాస్తున్నాడు. శబ్దార్థచంద్రి కవల్ల దీనికి తెనుగులో 'మొగలి పనస' అనికూడ పేరు ఉన్నట్లు తెలుస్తూవుంది.

జన్మభూమి

అమెరికాఖండంలోని ఉష్ణ ప్రదేశాలు దీని జన్మస్థానం.

అమెరికాఖండం కనుగొన బడ్డ తరువాత ఇది అక్కడ నుండి ప్రపంచమందలి ఉష్ణప్రదేశాలకు అన్నిటికి చురుకుగా వ్యాపించింది.

పోర్చుగీసువారు, స్పానియార్డులు ప్రపంచమున దీని శీఘ్రవ్యాపనకు కారకులు.

గౌరవం

ఆదిలో ఈ పండును విశేష గౌరవంతో చూచారు. మహారాజులకు బహుమానం చేయతగ్గ ఫలంగా దీనిని పరిగ ణించారు.

ఇంగ్లండుదేశానికి కొనిపో బడిన మొట్టమొదటి అనాస పండు అప్పటి ఏలిక క్రామ్ వెల్‌కు బహుమానం చేయబ డింది. పిమ్మట 1688 జూలై లో రెండవ ఛార్లెసుకు బార్బ డాస్ నుండి మరికొన్ని ఫలా లను తెచ్చి బహుమానంచే శారు. ఇండియాలో ఈ ఫలా న్ని జెస్యూటులు అక్బరుకు బహుమానంచేసి అతనివల్ల గొప్ప ఉపకారం పొందాలని అభిలషించారు.

వ్యాపనం

యూరపు, ఆసియా, ఆఫ్రి కా ఖండాల్లో ఇది శీఘ్రవ్యా ప్తి పొందిన తీరు మరియే పండుయొక్క చరిత్రలోనూ కానరాదు.

అమెరికాఖండంలోని బ్రెజిల్ దేశాన్నుండి మొదటిసారి 1513-వ సంవత్సరంలో హెర్నాన్డజ్ అనేవాడు అనాసను యూరప్ ఖండానికి కొనిపోయాడు.

ఇంగ్లండులో రెండవ ఛార్లెసుకు 1688 లో బహుమానం చేసిన అనాసకాయల పిలకల నుండే మొదటిసారి అనాస పండ్లు పండించారు.

యూరప్ ఖండంలో దీనిని శాస్త్రీయంగా మొదటిసారి వ్యవసాయం చేసినవాడు లీకూర్ అనే డచ్చివర్తకుడు.

ఆనీ అక్బరీ గ్రంథకర్తయగు అబుల్ ఫజుల్, దారాషెకోయిల్ గ్రంథకర్త హిందూదేశాన దీని ప్రవేశాన్ని స్పష్టంగా వర్ణించి ఉన్నారు.

పోర్చుగీసువారు 1594-వ సంవత్సరాన ఈ ఫలవృక్షాన్ని వంగదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. 1605 నాటికే హిందూదేశాన అనాస విశేషవ్యాప్తి కాంచినట్లు క్రిస్టాఫర్ యూకాస్టా అను వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాస్తున్నాడు.

రకాలు

అనాసలోగల రకాల్ని గురించి, దానిని వ్యవసాయంచేసే పద్ధతిని గురించి, దానిని మార్కెట్టులకు పంపి అమ్ముడాన్ని గురించి ఇటీవల విశేష పరిశోధనలు జరిగాయి.

ఇందు ఐదు, ఆరు రకాలు ఉన్నాయి.

ఆకుల్నిపట్టి అనాసను రెండు రకాలుగా విభజింపవచ్చును: పొడుగుఆకుల రకము, పొట్టిఆకుల రకము. పొడుగు ఆకులది నారకు, పొట్టిఆకులది పండ్లకు ప్రశస్తము.

తోలురంగునుపట్టి, పండు లోపలిముక్క రంగునుపట్టి, పండు పరిమాణాన్నిపట్టి, పండు ఆకారాన్నిపట్టి, [illegible] అనాస

బొడిపెల నిమ్నోన్నతాలను పట్టి, పండు వాసనను పట్టి, పండులో గింజల ఉనికినిపట్టి అనాసల్లో రకాలు నిర్ణయిస్తారు. కొన్నిపండ్లలో గింజలు ఉండనే ఉండవు. ఉన్నప్పుడైనా ఈ గింజలు మిక్కిలి చిన్నవిగా వుంటాయి.

హిందూదేశాన పెరుగు అనాసల్లో రెండురకాలు మాత్రమే విస్తరించి పేర్కొన బడుతున్నాయి. కళ్ళు పెద్దవిగా ఉండే చిన్నకాయల రకం ఒకటి, తెల్లని కళ్ళతో నునుపుతేరి ఉండే రకం మరిఒకటి.

ఈ దేశాన

హిందూదేశాన దీని కృషికి అనుకూలమైన ప్రదేశాలు పెక్కులు ఉన్నాయి. మొత్తం మీద ఇది ఈ దేశపు ఫలంలాగానే ఇప్పుడు ఇక్కట పైరు అవుతూ వుంది. కాని ఇచ్చట దీనిని ఉత్తమరీతిని కృషిచేయడానికి కాని, దీనిలో తగు పరిశ్రమను పొంపొందించడానికి కాని ప్రత్యేకమైన పరిశోధన సాగినట్లు కనిపించదు.

అనాస ఇప్పుడు హిందూదేశమంతటా కనిపిస్తూ వున్నా అది ఆదిలో కలకత్తా ప్రాంతాలనుండి వంగదేశం లోని తూర్పుభాగానికి; ఉత్తర భాగానికి అటు అస్సాము, బర్మాదేశాలికి వ్యాపించింది. ప్రస్తుతం హిందూదేశంలో అనాస విస్తారంగా పైరుఅయ్యే ప్రాంతాలు అవే.

పశ్చిమకనుమల దక్షిణభాగాలందును అనాసపైరు విస్తారమే.

అస్సాములో కొన్ని భాగాలందు ఇది సహజంగానే అడవుల్లో పెరుగుతూవుంది.

ఆంధ్రదేశంలో సింహాచలపు చలువ చరియలలో దీని పైరు జాస్తీ.

నేల

వర్షం ఎక్కువగా కురిసే కొండలచెంత ఉండే ఇసక నేలల్లో ఇది విస్తరించి పెరుగుతుంది.

నీరు నిలవఉండక ఎప్పటికప్పుడు వంచుకొనిపోయే ఇసకపాలు కలిసిన ఒండ్రుమట్టి నేలలు అనాసకు ప్రశస్తమైనవి. వీని తరవాత ఇసకనేలలు, కంకర నేలలు తగినవి. బురద నేలలు, రాగిడినేలలు అనాసకు ఎంతమాత్రమూ తగవు.

నేలలో సున్నం కలిసి ఉండడం అనాసకు మంచిది.

ఎరువు

ఆకుచెత్త వేసి గుల్లగా చేసి బాగా చీకిన పశువుల ఎరువు, చీకిన గుర్రపుఎరువు తోలిన నేలల్లో అనాసపైరు ఏపుగా ఉంటుంది.

ఎండిన ఉప్పుచేపల ఎరువు దీనికి చాలామంచిదని కొందరి మతం.

అనాసమొక్క మొదళ్లో ఎంతసారం చేరిస్తే అంత మంచిదని కొందరు చెప్తారు.

బాగా చీకితేకాని పశువుల ఎరువు అనాసమొక్కల మొదట వేయకూడదు. అల్లా వేస్తే మొక్కల పెరుగుదలకు నష్టం కలుగుతుంది.

నేల ఎంతబలంగా వుంటే అంత పెద్దకాయలు కాస్తుంది అనాస.

పెంపకం

తల్లి మొక్కమీద కాయ ఏర్పడినతోడనే చెట్టు పక్క పిలకల్ని పెట్టడానికి ప్రారంభిస్తుంది. కొత్తతోటలు పెంచడానికి ఈ పిలకలు ప్రశస్తమైనవి.

కాయలమీద ఉండే పిలకలుకూడ ప్రవర్ధనానికి అనుకూలమైనవే.

అనాసపండులో ఉండే నల్లని గింజల్ని నాటికూడా దీనిని పెంచవచ్చు, కాని ఇట్లా పెంచి చెట్టును కాపించడానికి పలువత్సరాలు పడుతుంది, పైగా ఇటీవల గింజలులేని కాయల రకాలుకూడా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. కాబట్టి గింజలద్వారా ప్రవర్ధనం సర్వత్రా చెల్లదు.

కాయలమీది పిలకలు నాటి పెంచితే మూడునాలుగేళ్ళకు కాని కాపుపట్టవు.

ఇందువల్ల కాసిన చెట్టుమీద లేచే పిలకలే అనాసప్రవర్ధనానికి చాలా అనుకూలమైనవని తేలుతూవుంది. చెట్టునుంచి కోసి అడుగు ఆకులు తీసివేసి నాలుగైదు రోజులు వుంచి ఆమీద ఆపిలకల్ని పాతాలి. నాలుగైదురోజులు ఉంచడంవల్ల ఆ పిలకల మొదళ్ళు కాస్త గట్టిపడి పాతిన తిరువాత వెంటనే బాగా నిలదొక్కుకలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయి.

తోట

అనాస విస్తారంగా పైరయ్యే వెస్టుఇండీస్ దీవుల్లో మూడేసి అడుగుల దూరంలో ఒక్కొక్క మొక్క నాటుతారు. ఇట్లా నాటితే యకరానికి ఐదువేల మొక్కలు పడతాయి.

నికాల్స్ అను శాస్త్రవేత్త ఆరేసి అడుగుల దూరాన చాళ్ళు ఏర్పరచి ఆ చాళ్ళలో మూడేసి అడుగులకు ఒక్కొక్క మొక్కను వేయడం వుత్తమపద్ధతి అని అంటున్నాడు.

ఈ పద్ధతిని యకరానికి రెండువేల ఐదువందల మొక్కలు మాత్రం పట్టుతాయి. మొదటి పంటకు ఈ రెండువేల ఐదువందల మొక్కలు మాత్రం ఫలం ఇస్తాయి. రెండవ పంటకు ఈ రెండువేల ఐదువందల

మొక్కలకు మొక్క ఒకటికి నాలుగు పిలకలచొప్పున వుండని స్తే పదివేలకాయలు దిగుబడి అవుతాయి.

చాలుకు చాలుకు నడుమ హెచ్చుదూరమే ఉండడం మంచిది. ఆకుల అంచులు గరుకుగా ఉంటాయి కాబట్టి చెట్లనడుమ నిలిచి పనిచేయడానికి తగు సావకాశం వుండాలి.

అదిన్నీ కాక ఈ పద్ధతివల్ల కొత్తతోట వేసేటప్పుడు అంత వరకు ఖాళీగా ఉన్నచోట కొత్తపిలకలుపాతి పాతవానిని తవ్వివేయవచ్చు. ఈవిధంగా తోట ఒకేపొలంలో మారుస్తూ బహువత్సరాలు సాగింపవచ్చు.

సాగు

పడమటి ఇండీసు దీవుల్లో మొక్క పాతిన ఎనిమిది తొమ్మిది నెలల్లో పండు తయారవుతుంది.

హిందూదేశాన అనాస మొక్క పాతడానికి ఆషాఢ శ్రావణ (జూలై, ఆగష్టు) మాసాలు అనుకూలమైనవని ఫర్మింగర్ అంటున్నాడు. మాఘ, ఫాల్గుణమాసాల్లో అనాస పుష్పిస్తుంది.

విస్తారం ఎండలేనిదే అనాసకాయ పండదు. అందుచేతనే శీతాకాలపు అనాసకాయలు బాగా పండక పుల్లగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శీతకాలంలో పండువచ్చేటట్లు బొంబాయి రాజధానిలో జనవరి మొదలు మార్చివరకు కూడ అనాస పిలకల్ని నాటే ఆచారం ఉంది.

శ్రావణ, భాద్రపద మాసాల్లో కాయలు పెద్దవై పండడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఆపైన రెండుమూడు మాసాలు బాగా పండిన ఫలాలు లభిస్తాయి.

కొన్నితావుల్లో అనాస చెట్లు ఫిబ్రవరి, మార్చి మాసా

లకు పిమ్మట ఆలస్యంగా పుష్పించడంకూడా ఉంది. ఇట్లు ఆలస్యంగా పుష్పించినవి శీతాకాలంలో ఫలిస్తాయి.

అనాస చెట్లకు ఎట్టి నీడకాని పనికిరాదు. నీడను పెరిగిన అనాసచెట్టు పెద్దకాయల్ని కాస్తుంది. కాని ఆకాయలికి సహజమైన అనాస సువాసన, రుచి ఉండదు.

కాయ ఎదుగుతూ ఉన్న కొద్దీ అనాస చెట్టుకు తరుచు నీరు పెడుతూఉండాలి.

అనాసచెట్లకు తరుచు ప్రదేశం మారుస్తూ ఉండడం ముఖ్యం. ఒకేచోట ఒకేచెట్టును మూడునాలుగు సంవత్సరాలు ఉంచితే ఏపు తగ్గిపోతుంది.

చెట్టునుంచి కాయను కోయడానికి పదునైన కత్తిని వాడాలి. కాడ కొంతకాయను అంటిపెట్టుకుని ఉండేటట్లుగా కోయాలి. కాయను దోర స్థితిలోనే కోసివేయాలి కాని చెట్టున ఉండగానే బాగాపండిపోనియకూడదు. దూరప్రదేశాలకు రవాణాచేసే ప్రతి కాయకు గడ్డికాని కాగితంకాని చుట్టి విడివిడిగా ప్యాకింగ్ చేయాలి.

ఆకు

అనాసఆకుల రసంలో పంచదార వేసి ఇస్తే సుఖరోగాల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

అనాసఆకుల రసం విరోచనాన్ని చేస్తుంది; ఆకుల పై బెరడుతీసి లోపలి గుంజులో పంచదార కలుపుకొని తింటే ఆముదం పుచ్చుకున్నప్పటికంటే కూడా గాఢంగా విరేచనాలు అవుతాయి.

ఈ ఆకులరసం పేగుల్లోని క్రిముల్ని నశింపచేస్తుంది, ఎక్కిళ్ళను కడుతుంది.

నార

అనాస ఆకులవలన ఇట్టి

వైద్యోపయోగాలే కాకుండా అనేక పారిశ్రామిక ప్రయోజనాలుకూడా ఉన్నాయి.

అనాస ఆకులనుండి మంచి నార తీయవచ్చు.

ఎల్లగిసె నారకంటె కూడా ప్రశస్తమైన నార అనాస ఆకులనుండి లభ్యమవుతుంది.

నారకోసం పొడుగు ఆకుల అనాసను పెంచుతారు. పైగా ఆ అనాసమొక్కల్ని దగ్గర దగ్గరగా నాటుతారు. అందుచేత ఆకులు పక్కలకి విరజిమ్మకోక పైకి అనగా ఎత్తుకి ఎదుగుతాయి. కావలసింది నార కాబట్టి ఈమొక్కలు మొగ్గ తొడగడంతోటే దానిని తుంపివేస్తారు.

నారతీయడానికి అనాస ఆకుల్ని పద్దెనిమిదిరోజులు నీటిలో నానవేయాలి. ఈ పద్ధతిలో తయారైన నార నున్నితంగా, అందంగా ఉంటుంది కాని నార తీయడంమాత్రం చాలాకష్టం.

నీటిలో నానపెట్టడం చేతనే కాక మరిఒక పద్ధతినికూడ అనాసఆకులనుండి నారతీయవచ్చు.

పచ్చిగా ఉండగానే ఆకుల్ని ఒక కొయ్యపలకమీద వేసి క్రిందను, మీదను పైతోలును కత్తితో తీసివేయాలి. పిమ్మట వెడల్పుకత్తితో నారను డిప్పడిప్పలుగా కోస్తూ చేతితో లాగివేయవచ్చు. ఈ మాదిరిగా అనాస ఆకులనుండి నారతీయడం తూర్పు ఇండియా దీవుల్లో విశేషప్రచారంలో వుంది.

ఈ నారను ఉతికి తెలుపు చేయడంవల్ల దాని జిగురు పోతుంది. అప్పుడు ఎల్లగిసెనార లాగ ఇదికూడ బట్టలునేయడానికి అనువవుతుంది.

పట్టుకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఈనారను ఉపయోగించవచ్చు. పట్టువలె మెత్తగా

ఉన్నప్పటికి అనాసనార చాల గట్టిగా వుంటుంది.

ఊలుతోను, నూలుతోను కలిపి ఈ నారతో బట్టలు నేయవచ్చు.

ఈ నారతో ఫిలిప్పైన్ దీవుల్లో చక్కని బట్టలు నేస్తారు. సెలిబిస్ దీవుల్లో వాన కోట్లు చేస్తారు. పూర్వం ఒక విధమైన జేబురుమాళ్ళు కూడా నేసేవారు.

చైనావారు అనాసనార పోగులకు గంజి పెట్టి నూలుగా చేసి ఉనిపి మెత్తపరచి మామూలు నూలుతో కలిపి బట్టలు నేస్తారు.

పలచటి అనాస నారలో పొగచుట్టల్ని చుట్టి పెట్టడం కొన్ని తావుల్లో ఆచారమైంది. ఇట్లా పెట్టడంవల్ల ఆచుట్టలు చప్పన ఆర్చుకుపోవని చెబుతారు.

కుట్టుడుదారంగా, పురికోసగా, తాడుగా అనాసనార బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

హైప్లైన్; పగ్గం, చేపగాలపు తాడు మొదలయినవి ఈనారతో చేస్తారు. తరుచు నీటిలో నానుతూ వుండినప్పటికీ అనాసనార తాడు శీఘ్రంగా చీకిపోదు.

ఈనార ఉపయోగం హిందూదేశంలో కూడా బాగా గుర్తింపబడి వుంది.

వంగదేశంలో చమారీవాళ్ళు చెప్పులు కట్టడానికి అనాస నారతో పేనిన తాడు వాడతారు.

గోవా ప్రాంతాలందు అనాస ఆకుల నారతో ఒకవిధమైన లేస్ తయారుచేస్తారు.

కొన్నితావుల్లో అనాస ఆకుల నారతో సంచులు నేస్తారు.

ఒకపట్టాన చీకదు కాబట్టి స్త్రీలు నల్లపూసలు మొదలయినవి గ్రుచ్చుకోడానికి ఈ నారను ఉపయోగిస్తారు.

ఈనార ఉపయోగం హిం

దూరదేశాన ఇన్నివిధాల తెలిసి ఉన్నా దీనివిషయంలో విశేష కృషి సాగకపోవడం విచారకరము.

అన్ని తావుల్లోనూ అనాసనార పరిశ్రమ చేతి పరిశ్రమగానే ఉండిపోయింది. ఈనార తీయడానికి తయారైన యంత్రాలు అంత అనువుగా పనిచేయలేదు.

అనాసనార తీయగా మిగిలే ఆకు రద్దుతో కాగితాలు చేయవచ్చు. ఈ కాగితాలు చాల గట్టిగా ఉంటాయి.

కాయ

ఉష్ణదేశాల్లో విరివిగా పెరుగుతూ మధురమైన ఫలాల్ని ఇచ్చేవానిలో అనాస ముఖ్యంగా పేర్కొనతగింది. అయినప్పటికీ ఇందులో దుర్గుణాలు మెండుకొని ఉన్నవనే నమ్మకం ఉండడంచేత పలువురు ఉడకబెట్టి కాని అనాసను తినరు. ఉడకబెట్టకుండానే దీనిని తినేవారు ఉప్పుకాని, పంచదారకాని అద్దుకుని తింటారు.

అనాసకాయలో ఏదో ఒక విధమైన విషపదార్థం వుందని ఒప్పుకుతీరాలి. అనాసపండుకు చెక్కుతీసిన తరవాత ఉప్పు రాసి కడిగే ఆచారం ఈవిషాన్ని విరిచివేయడానికే ఆదిలో పుట్టి వుండవచ్చు.

అనాస పచ్చికాయనుకనక తింటే తప్పకుండా విరేచనాల్లో పెడుతుంది. అనాసకాయను బీరుతో కలిపి పరగడుపున పుచ్చుకుంటే కలరా అనుకునేటంతగా విరేచనాలు అవుతాయి.

కొద్దిమోతాదులో అనాస పచ్చికాయ రసాన్ని తీసుకుంటే మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది. మలాకాలో పచ్చి అనాసకాయను సెగరోగ నివారణకు వాడతారని వార్డు వ్రాస్తున్నాడు.

మొలుకాస్‌లో దీనిని పిల్లల కడుపులోని పురుగులు పోవడానికి మందుగా వాడతారు. జావాలో దీనిని ఋతు బద్ధాన్ని తొలగించే మందుగా వాడతారు.

అయినప్పటికీ పచ్చి అనాస కాయ రసంలో దుర్గుణమే మెండుకొని వుంది. దీనిని గర్భవతులు అసలు వాడకూడదు. ఇది గర్భపాతాన్ని కలిగిస్తుంది. కడుపులు దింపుకోవడానికి ఈరసం పలుదేశాల్లో వుపయోగింపబడుతూ వుంది. మొలుకాస్‌లో, ఇండియాలో ఇంకా అనేక దేశాల్లో ఇది ఈపనికి వాడబడుతూ వుంది.

పచ్చి అనాసకాయ (సగం ఎదిగింది) రసంతీసుకుని కాని, ముక్కలుగా కోసుకుని ముక్కలు నమిలి రసంపీల్చి పిప్పి వుమ్మివేసికాని సేవిస్తారు. వరసగా మూడురోజులు వుదయాన్నే అనగా పరగడుపున పచ్చి అనాసకాయ రసంలో కొద్దిగా తేనె వేసుకుని సేవిస్తే గర్భస్రావం కలుగుతుందని రిడ్లీ వ్రాస్తున్నాడు.

కాబట్టి పచ్చి అనాసకాయ ఆహారంగా అంత వరణీయమైంది కాదని తేలుతూ వుంది. ఔషధంగా ఐనా దీనిని జాగ్రత్తగానే వాడాలి. అనాసకాయ కండల్లో నూగుముళ్లు (Raphides) ఉంటాయి.

పండు

గర్భపాతాన్ని కలిగించే గుణం కాయలో హెచ్చుగానూ పండులో కొద్దిగానూ వుంది. ఈ దుర్గుణం ఒకటి తప్పిస్తే కాయవద్ద వుండే మరియేదుర్గుణం కాని అనాసపండు దగ్గర లేదు.

పండినదానికి గుర్తు :

అనాస బాగా పండిందో లేదో తెలుసుకోడానికి కొన్ని

గుర్తులు వున్నాయి. పండును వెంటనే తినదలచినవారు అది బాగా పసిమి రంగులోనికి మారి మృదువై కొద్దిగా మెత్తపడివుండడం చూచుకోవాలి. జుట్టుమీని అనాసఆకుల్లో ఒకటిరెండింటిని పీకి చూడాలి. ఆ ఆకులు సులభంగా ఊడివస్తే పండు బాగా తయారైనట్లు. ఆకుల మొదట్లో రెండు అంగుళాలు బాగా తెల్లగా వుంటుంది. కొన్నాళ్ళు పోయాక కోసుకోదలచిన వానిని కొంతపచ్చిగా వుండగానే గ్రహించాలి. మామూలు గదుల్లో కొద్దిరోజులు వుంచడం వల్ల అది పండబారుతుంది. రవాణా చేయవలసిన వానిని బాగా పచ్చిగా వుండగానే సంగ్రహించాలి. లేకపోతే రవాణాకు ఆగవు.

* పెద్దపండు

పనస, పంపరపనస, బొప్పాయి, కరుబూజా, కొబ్బరి మున్నగు ఫలాలవలె అనాస కూడా పెద్దపండు. ఆంగ్ల దేశాన పెంచబడిన అనాస పండ్లలో మిక్కిలి పెద్దది పదునాలుగు పౌనులు తూగిందట.

అనాసపండు తలభాగం కంటె అడుగుభాగం ఎక్కువ మధురంగా ఉంటుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

వంటకాల్లో *

అనాసపండును ఆపళంగా అనగా తాజాగానే తింటారు. మలయా మున్నగు దేశాల్లో ప్రత్యేకం కూరలు వండుకుంటారు; మాంసంతో కలగలుపు కూర వండుతారు; మిరపకాయలు, పంచదార, నెయ్యి మున్నగువానితో కలిపి జీర్ణశక్తిని కలిగించే పచ్చడి తయారుచేస్తారు; ఒక్క పంచదార మాత్రమే కలిపి చక్కని తినుబండారాన్ని చేస్తారు. అనాసపండును డబ్బాల్లో పానకమున వైచి నిలవచేస్తారు.

పానకములో ఈపండు ముక్కలు వేసి నిలవచేసి యునాని వైద్యులు రసాయనంగా వాడతారు.

* అనాసపండు ప్రాశస్త్యం

అనాసపండు పులుపు తీపి కలిసిన రుచిలో వుంటుంది. విపాకమున తీపిరుచి కలిగి వుంటుంది. నూటికి ఎనభై పాళ్ళు ఈపండులో నీరు వుండడంవల్ల దీనిలోని జీవకారకద్రవ్యాలు సులభంగా ఒంటబట్టి రక్తంలో చేరుతాయి. ఈపండు తినడంవల్ల మలమూత్రాలు జారీగాపోతాయి. శాగా చెమట పడుతుంది. దేహంలోని మాలిన్యాల్ని తొలగించివేయడంలో ఇది సాటిలేనిది. ఈ ఫలరసం రక్తంనుండి కఫాన్ని విడదీసి పలచబరచి వెలుపరించగలదు. శ్రమను, తాపాన్ని పోగొట్టడంలో ఈపండు మిక్కిలి సమర్థమై వుంటుంది.

శర్కరలు *

మధురపదార్థం హెచ్చుపాళ్ళుగల ఫలాల్లో ద్రాక్ష తరవాత చెప్పతగింది అనాసయే. ద్రాక్షలో నూటికి పద్దెనిమిదిపాళ్ళు, అనాసలో నూటికి పద్నాలుగుపాళ్ళు మధురపదార్థం వుందని ఒకశాస్త్రవేత్త వ్రాస్తున్నాడు. మరిఒకశాస్త్రవేత్త అనాసపండులో నూటికి ఎనభై పాళ్ళు నీరు, పదున్నరపాళ్ళు ఖండశర్కర, నాలుగుపాళ్ళు ఇతరశర్కరలు కలవని అంటున్నాడు

ఖనిజలవణాలు *

అనాసలో ఇంచుమించుగా ఖనిజలవణాలు అన్నీ వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇందులో ముఖ్యంగా రాగి, ఇనుము, మాంగనీస్ వున్నాయి. కాబట్టే అనుభవవైద్యులు రక్తహీనతను పోకార్చడంలో అనాసను ప్రధానసాధనంగా గ్రహిస్తున్నారు.

రక్తం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉండడానికి ప్రధానంగా కావలసిన వస్తువులు ఇనుము, రాగి, మాంగనీసులే. అనాసలో గల మరి రెండు ప్రధానపదార్థాలు ప్రవాళం (కాల్షియం), భాస్వరం (ఫోస్ఫరస్). ఆహారంలో కాల్షియం, ఫోస్ఫరస్ లోపిస్తే ఎముకలు నిస్సారాలై దంతాలు మొదలయినవి ఊడిపోవడమే కాకుండా నరాలకు, కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులుకూడా కలుగుతాయి. శరీరానికి ప్రవాళాన్ని, భాస్వరాన్ని సమస్థితిలో సరఫరా చేయడానికి అనాస ఫలాలు సాటిలేనివి. అనాసలో సిలికా, సోడియము, మెగ్నీషియము, సల్ఫ్యూరిక్ యాసిడ్లు కూడా వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

* విటమినులు

విటమినులను గురించిన జ్ఞానం ప్రబలినకొద్దీ అనాస విలువ హెచ్చుతూవుంది. ఇటీవల అనాస ఆరోగ్యప్రదమైన ఆహారమనే విషయం బాగా వెల్లడికి వచ్చింది. తాజా అనాసపండ్లలోనే కాక డబ్బాలలో, తేనె పాకంలో నిలవచేయబడిన అనాసపండ్లలో కూడా ఎ.బి.సి.డి విటమినులు నాలుగూ వుండడం నిరూపితమైంది. జి. విటమిన్ కూడా ఇందులో ఉందంటున్నారు.

* ఈ పండులో *

అనాసను పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాలను శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా నిరూపితం చేశారు:

	నూటికి
నీరు ...	86.50
మాంసకృత్తులు...	0.57
కొవ్వు ...	0.04
ఖనిజాలు ...	0.49
పీచుపదార్థం ...	0.40
కార్బోహైడ్రేటులు	12.00
ప్రవాళము ...	0.021

భాస్వరము ...0 007
ఇనుము ... 0.92
ఎ. విటమిను 98 యూనిట్లు
సి. విటమిను 62.9 ,,

* మహత్తర శక్తి

అనాస ఫలరసానికి మహత్తరమైన శక్తి ఉండడం ఇటీవలనే కనుగొన్నారు. ఒకడు కొన్ని గంటలుగా అనాసపండ్లను ముక్కలుగా కోస్తూ వుండినాడు. కోత పూర్తి అయినపిమ్మట చూస్తే అతని వేళ్ళ చర్మంయొక్క పైపొర తినివేయబడి వుండడం తెలియవచ్చింది. పరీక్షసాగించిన వైద్యుడు అనాసకుగల ఈ విచిత్ర శక్తిని లెస్సగా గుర్తించాడు.

* జీర్ణకారక శక్తి

వీనినిబట్టి బొప్పాయికువలెనే అనాసకు కూడా జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే గుణం కలిగి వుండడం కనుగొన్నాడు. అజీర్ణరోగికి భోజనానంతరం అనాసరసం ఇస్తే జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేయడమే కాకుండా గొప్ప రసాయనంగా కూడా పనిచేస్తుందని తెలుసుకున్నాడు. అనాసపండు తినడంతోటే కనిపించే సుగుణం జఠరాగ్ని పెంపొందడం. సరిగ్గా జీర్ణంచేయడానికి జఠరానికి కావలసిన హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్‌ను, ప్రొటీన్‌లను జీర్ణస్థితికి తెచ్చే ప్రొటీజ అనే పదార్థాన్ని కలిగించడంలో వుదరస్థమైన అనాస సమర్థమైంది. అనాసలో ప్రొటీన్ అంతగా లేదు. ఐనా ప్రొటీనులు విస్తరించి వుండే మాంసం, చిక్కుడు, చేపలు మొదలైన పదార్థాలను జీర్ణమయ్యేటట్లు చేయడంలో అనాస ఫలరసం మంచి గుణకారిగా వుంటుంది.

భోజనానంతరం *

అనాసలో బ్రొమిలిన్ (Bromelin) అనే జీర్ణకారక పదార్థం వుందనీ, అది మాం

సాన్ని, పాలలోని కేసిన్‌ను, గ్రుడ్డులోని తెల్లటి పదార్థాన్నికూడా జీర్ణించివేయగలదనీ, కాబట్టి ఈపండును భోజనానంతరం తినడం మంచిదని డాక్టర్ రైట్ వ్రాస్తున్నాడు.

* బ్రామిలిన్ అంటే

ఇక్కడ బ్రామిలిన్‌ను గురించి కొంచెం తెలుసుకోవడం అవసరం.

అనాస పచ్చికాయలలోనూ, పండులోనూ పులిసి పొంగే గుణం వుంది. ఈ గుణాన్ని కలిగించే పదార్థాన్నే బ్రామిలిన్ (Bromelin) అంటారు. ఈ పదార్థం చురుకైనది. ఇది క్షార, ఆమ్ల వస్తువులమీద తన ప్రభావాన్ని సమంగా చూపిస్తుంది. అనాసపండ్లను కొంతసేపు కోస్తే కోసేవాళ్ళ చేతివేళ్ళ సున్నితచర్మాన్ని తినివేసే గుణం వానికి దీనిమూలాన్నే కలుగుతుంది. అనాసకు ఈగుణం వుండబట్టే అనాస ముక్కల్ని కోసి పానకంలో వేసి నిలవచేసే ఫ్యాక్టరీ పనివాళ్ళు చేతులకు రబ్బరు తొడుగులు తొడుక్కుంటారు.

పులిసి పొంగినరసం *

పులిసి పొంగిన అనాసరసాన్ని పుక్కిలిపట్టి గొంతుక కడిగితే డిప్తీరియాలో (తాలుకంఠవ్యాధిలో) సప్తపథ (Pharynx) యొక్క సన్నపుతోలు పొరలోని రసి నయమవుతుంది. అచ్చటి ఆమము అంతా పచనమై పోతుంది.

అనాస సారాయి *

అనాసనుండి ఒకవిధమైన సారాయి తయారు చేయవచ్చు. కాని అందులో నత్రజని సంబంధపదార్థం హెచ్చుగా ఉండడంచేత చిరకాలం నిలవవుండదు. ఈ సారాయిని బాగా పులియబెట్టి వెనిగార్ తయారుచేస్తారు. ఈ అనాస వెనిగారు రబ్బరుపాలను గడ్డకట్టేటట్లు చేయడానికి ఉప

యోగిస్తారు.

* అనాస వాసన

రమ్ము సారాయికి, పిప్పర మెంట్లు మొదలయిన మితా యిలకి అనాసవాసన హత్తిం చడం కలదు. ఆ వాసన కృత్రి మంగా తయారుచేసిందే కాని అనాస ఫలరసాన్ని వాడి తయా రుచేసింది కాదని తెలుసుకో వాలి.

* అనాస పువ్వు

దీనిని గురించి వస్తుగుణ మహోదధి ఇట్లు వ్రాస్తూ వుంది...'అనాసపువ్వు అని ఒక విధమగు గ్రంథిద్రవ్యము కల దు. దీనినికూడ వైద్యులు ఉపయోగించెదరు. కాని ఆ పూవునకును, ఈ పండ్లకును ఎట్టి సంబంధము లేదని తెలి యగా వలయును.'

* అనాసపండుముక్క నిలవ

ఏకారణంచేతకాని అనాస పండును సగంతిని మిగతాది మరికొన్నిగంటలు పోయాక తినవలసి వుండే పరిస్థితుల్లో గ్రహింపదగు మెలుకువ ఒకటి వుంది. ముక్క కోసి వుంచితే అనాస చప్పన చెడిపోతుంది. కాబట్టి తినకుండా వుంచే ము క్కమీద కాస్త పంచదార కాని, కొద్దిగా ఉప్పుకాని చల్లి గాలిపారకుండా జాడీలు ము న్నగువానిలో వుంచాలి.

అనాసపండ్ల నిలవ *

అనాసపండ్లను నిలవచేసే పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రీయంగా బాగా పెంపొందింది. నిలవ ప్రక్రియకుగాను నిమిషానికి నూరు అనాసకాయల చెక్కు తీసివేసే యంత్రాలు కూడా నేడు అమలులో ఉన్నాయి. భారీగా వర్తకంచేసే వారికి వానివిషయం తెలుసుకోతగి వుంటుంది. సామాన్యులు కూ డా అనాసపండ్లను నిలవచేసు కునే ప్రక్రియలు మాత్రమే రెండు ఇక్కడ తెలపబడుతు న్నాయి. ఒక ప్రక్రియ అనాస

ముక్కలను నిలవచేసే పద్ధతి చెప్పేది; రెండోది అనాసరసాన్ని పరబతుచేసి నిలవచేసే పద్ధతిని తెలిపేది.

● అనాసముక్కల నిలవ

అనాసపండ్లను తెచ్చి బాగా చెక్కుతీయాలి. చక్రాలుగాకాని, బద్దలుగాకాని కోసి నడిమిదంటు తీసివేయాలి. లోపల కళాయిగల డబ్బాలను తెచ్చివాటిని వేడినీటిలో కడిగి బాగా ఎండలో ఆరపెట్టాలి. పంచదార పాకముపట్టి తయారుచేసి అది వేడిగా ఉండగానే పై డబ్బాలలో ఒకముక్క ఉంచి దానిమీద కొంతపానకము పోసి, మళ్ళీ ముక్క వుంచి దానిమీద తిరిగి పానకం పోస్తూ నింపాలి. డబ్బా నింపాక మూత బిగించాలి. మూతబిగించిన డబ్బాను తిరిగి వేడినీటిలో వుంచి పావుగంట వుడికించాలి. ఆమీద ఆ డబ్బాలను తీసి చల్లార్చి నిలవ వుంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు మూత విడగొట్టి వుపయోగించుకోవచ్చు.

అనాసరసం నిలవ ●

అనాసరసం నిలవకున్నా పండ్లమీది కన్నులు అనగా చెక్కు తీసివేయాలి. వానిని నడిమికి చెక్కులుగాకోసి దంటు తీసివేయాలి. ఆమీద వానిని మెత్తగా కోరాలి. ఆ కోరు ముతకగుడ్డలో వేసి పిండాలి. మిగిలిన కోరు పిప్పిలో ఇంకా రసంవుందని తోస్తే కొంచెం నీరు కలిపి నలిపి తిరిగి పిండాలి. వచ్చిన రసంలో తగుమైన పంచదార వేయాలి. సాధారణంగా ఒక పైంటు రసానికి అరపౌను పంచదార చాలును. పండు పుల్లని రుచిలో వుంటే మరికాస్త పంచదార వేయవలసి వుంటుంది. తయారైన ఈ ద్రవంలో ఒక చెమ్చాడు నిమ్మరసం వేయడం మంచిది.

ఆ పిమ్మట ఈ ద్రవాన్ని పాకంపట్టి పరిబాషు చేసుకో వచ్చు. లేదా ఐసుక్రీమునలె కొంచెం ముద్దగా చేసుకో వచ్చు.

* పండ్లరసం ఉపయోగం

అనాస ముక్కల్ని డబ్బా ల్లో నిలవచేయడంలో పైతొ లును, లోని నడిమిభాగాన్ని తీసివేస్తారుకదా! ఈ తీసివేసి నదానిని రసంపిండి పర్బతుచేసి డబ్బాల్లోపోసి అందులో ము క్కలు వేస్తారు. లేదా దానిని గుజ్జుగాచేసి పిప్పిర మెంట్లు మొ దలయిన తీపి తినుబండారాలు తయారుచేస్తారు. లేదా పశు వులకు ఆహారంగా వాడతారు.

ఇక వివిధవ్యాధుల్లో ఈ పండు ఉపయోగాన్ని కూడ నంత విపులంగా తెలుసుకుం దాము.

* కిణానికి

అరిచేతుల్లో అరికాళ్ళల్లో లేచే ఆనెకాయలకి, ఆనెలకి, పాదాలమీద అయ్యే కాయ లికి అనాసపండుముక్క వేసి ఎనిమిది గంటలకాలం కట్టివుం చాలి. అప్పుడు ఆ కాయ మెత్త పడుతుంది. మెత్తపడిన ఆ కిణాన్ని సులభంగా తీసివేయ వచ్చు (Practical Medicine).

పులిపిరికాయలు *

శరీరముమీద లేచే పులి పిరికాయలకు, చెమటకాయ లకు, మొటిమలకు అనాస పండురసం పట్టిస్తూవస్తే నయ మైపోతాయి. (D. D. Aufergne Wright).

పయోరియాకు *

పయోరియా అనే దంత వ్యాధిని కుదర్చడంలో అ నాస అమోఘమై ఉంటుందని డాక్టర్ జె. ఎ. కిల్లియన్, చికాగో యూనివర్సిటీకి చెం దిన డాక్టర్ హాంకి చెబుతు న్నారు. అనాసలోని సి. విట మినులవల్లనే దానికి ఈరోగ నివారకశక్తి కలిగింది. అనా

సను డబ్బాల్లో పెట్టి నిలవచేసి నా ఈ సి. విటమిను నశించక పోవడం ఒక విశేషం. (The Indian Dental Journal).

* కంఠరోగానికి

కంఠసంబంధమైన రోగాల్ని పోగొట్టడంలో అనాస ప్రశస్తమైందని సంగీతపాటకులు పలువత్సరాలుగా నమ్ముతున్నారు. గొంతునొప్పికి ఇంతకు మించి మందు లేదని అనుభవజ్ఞులైన సంగీతపాటకులు చెబుతారు.

* డిఫ్తీరియాలో

తాలుకంఠవ్యాధుల్లో అనాస ఫలరసం అత్యంత ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. కంఠంలోని సన్నపు తోలు పొరలరసిని తొలగించివేయడంలో అనాస అతి సమర్థమైంది.

* జ్వరాల్లో

బాగా పండిన అనాసఫలపు రసం జ్వరాల్లో కలిగే వుద[illegible]

పూర్వం సన్నిపాతజ్వరాల్లో అనాస రసం ఇస్తూవుండిరి. ఇట్లా ఈయడంవల్ల సన్నిపాతజ్వరకారకాలైన క్రిములు నశిస్తాయని నమ్ముతుండిరి.

అమ్లపిత్తానికి *

అమ్లపిత్తాన్ని పోగొట్టడంలో అనాస పెట్టిందిపేరు. రక్తంలో వుండే క్షారగుణాన్ని తాజాస్థితిలో నిలపడానికి అనాస బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ప్రకారం అనాసను ఆహారపదార్థంగా వాడే వారికి అమ్లపిత్తం కలగదు.

స్థూలకాయంలో *

స్థూలకాయంలో అనాస చేసే మేలు కొలవనలవి కానిది. స్థూలకాయంలో పెరిగివుండే కొవ్వును కాని, మాంసపిండాన్ని కాని బాగు చేసి వాని పని అవి యథాప్రకారం నిర్వహించేటట్లు చేయగానే స్థూలకాయం తగ్గి[illegible]

అనాసరసమే. మూత్రాశయానికి చురుకుపుట్టించి దానిపనిని అతి సక్రమంగా నిర్వహించేట్లు చేయడంలో అనాస అతి సమర్థమైంది.

* పచ్చకామిలలో

అనాసపండురసం పచ్చకామిలరోగంలో గుణకారిగా ఉంటుంది.

* బెరిబెరిలో

బెరిబెరి అనబడు సంజు వ్యాధిలో అనాసవాడకం ఉపయోగకరమై ఉంటుంది. సరియైన ఆహారపుష్టి లేక పోవడమే ఆ వ్యాధికి కారణం. అట్టి వ్యాధినికూడా అనాస నివారించకలిగిందంటే దాని శ్రేష్టత్వము తెల్లమవుతుంది. అనాస పండులో బి. విటమిన్ విస్తరించి ఉండడమే ఈ గుణానికి కారణం. (P.D.S. Gazette.)

* ఇతర ఉపయోగాలు

కంఠంలోని చర్మపు జిడ్డు పోగొట్టే [illegible] చేసివేసే గుణం, [illegible] వేళ్ళ సున్నితచర్మాన్ని తినివేసే గుణం అనాసవద్ద వుందని మనం తెలుసుకొని వున్నాము. ఈ గుణం ఉండడంవల్ల ఇతర వస్తువుల్ని శుభ్రపరచడానికి కూడా అనాసను వాడుతున్నారు. ఓడల ఉపరిభాగాలను (Deck), పడవల పైటాపులను శుభ్రం చేయడానికి అనాస పండును వాడతారు. శుభ్రంచేయువలసిన చోట కాస్త ఇసుక వేసి దానిమీద అనాసపండు రాసుకుంటూపోతే దానిరసం తగిలినంతమేరా మకిలి అంతా పోతుంది. పాత్రల చిలుమును చింతపండు వదిల్చేటట్లు వీని మకిలిని అనాసరసం వదులుస్తుంది.

మన ఇళ్ళల్లో పొగమూరిపోయిన బల్లలు మొదలయినవి ఈవిధంగా కడిగినూస్తే అనాస ఈ ఉపయోగం మనకు [illegible]ది.

● కత్తుల పదును!

మలయా దేశస్థులు తమ కత్తుల కటారుల తుప్పు వద ల్చుకోడానికి దీని రసాన్ని వాడ తారు. ఈరసం వాటి అంచు ల్ని బాగా పదునెక్కిస్తుంది.

● నిషేధం

ఎన్ని మేలిగుణాలు వున్న ప్పటికిన్ని అనాస నిషేధమైన వారు కొందరున్నారనే సంగతి మరిఒకసారి చెప్పవలసివుంది. అనాసపండును గర్భవతులు ఎంతమాత్రమూ తినకూడదు. అనాసకాయను గురించి వ్రాస్తూ ఈసంగతి హెచ్చరించి ఉన్నాము. పండువిషయంలో కూడా అట్టి హెచ్చరిక అవసరమే.

అనాస సంబంధమైన ఆకు కు, కాయుకు, పండుకు కూడా జారీగుణమేకాని గ్రాహిగుణం లేదు. అనాస ఆకుల పై బెరడు తీసి లోపలి తెల్లగుంజులో పంచదార కలుపుకుని తింటే అముదం పుచ్చుకున్నప్పటికం టే కూడా గాఢంగా విరేచనాలు అవుతాయి అని లోగడ తెలుసుకుని ఉన్నాము. గాఢంగా విరేచనంచేసే గుణం అనాస ఆకుల్లోనే కాకుండా కాయల్లోనూ, పండ్లల్లోనూ కూడా వుంది. అనాస కాయలికి చర్మాన్నికూడా తినివేసే శక్తి వుంది.

అనాసకాయ రసంలో, పండురసంలో స్త్రీల గర్భాశయాన్ని సంకోచపరిచే తీవ్ర గుణం వుంది. కాబట్టి గర్భవతులు అనాసపండును తింటే గర్భపాతం కలిగితీరుతుంది.

రహస్య గర్భస్రావాలకు అనాస వాడబడుతూ ఉండడం డాక్టర్లు నిరూపించి ఉన్నారు. సర్జన్ మేజరు ఆర్. యల్. దత్తు (యం.డి.)గారు ఈ సందర్భంలో ఇట్లా చెబుతూ ఉన్నారు:

'బాగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న

గర్భవతులకు అనాసపండు రసం ఒక్కొక్కప్పుడు ఏవిధంగానూ హాని చేయక పోవచ్చు. కాని బలహీనులున్నా, ఇదివరకు ఎప్పుడైనా గర్భస్రావం కలిగినవారున్నా అయిన గర్భవతులకు అది తప్పకుండా హాని కలిగిస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయానికి ఉద్రేకం కలిగించే దుర్గుణం అనాసలో విస్తరించి ఉంది.'

మొత్తంమీద గర్భవతులికి అనాస అంటిముట్టరాని పండు. మూడుమాసాలలోపు చూలింతలు దీనిని తమదగ్గరకే రానీయరాదు. ఈ సందర్భంలో పండుకంటె కాయ మరీ సెబ్బర చేస్తుందని జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

* తినరాని రోగులు

గర్భవతులేకాక రక్తప్రదర వ్యాధిగల స్త్రీలుకూడా ఈపండును తినకూడదు. అంత్రవ్రణాలు, జీర్ణాశయ వ్రణాలు, జీర్ణాశయ దాహం మున్నగు రోగాలతో తీసుకునే వారుకూడా అనాసపండును తినరాదు. కలరా, గ్రహణి, అతిసార విరేచనాలు మున్నగు రోగాలు కలవారున్నా అనాసను తినరాదు.

తినతగ్గ రోగులు *

శ్వేతకుసుమ (తెల్లబట్ట) వ్యాధిగల స్త్రీలు ఈపండును యథేచ్ఛగా వాడవచ్చు. హిస్టీరియా రోగంగల స్త్రీలున్నా వాడవచ్చు. కొరుకు, సవాయి, వడిశెగడ్డలు, అడ్డకర్రలు మున్నగు సుఖవ్యాధుల్లో; కర్పాణి, తామర, పేనుగజ్జి, దురద, తీట మున్నగు చర్మవ్యాధుల్లో అనాస సేవనం అత్యంత ఉపకారకంగా వుంటుంది. బొల్లి, కుష్టు, క్షయ, వుబ్బసం, పక్షవాతం మున్నగు దీర్ఘవ్యాధుల్లో, కూడా దీని వుపయోగం మేలై వుంటుంది. పిచ్చి, మూర్ఛ, కాకి

చెమ్మ మున్నగు రోగాల్లో అనాస మేలుచేస్తుంది.

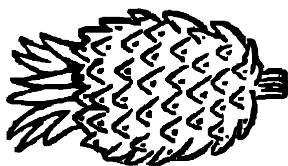
విరుగుడు *

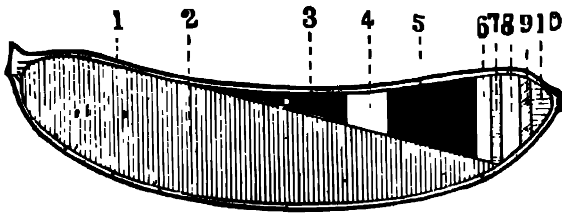
అనాసపండును పై చెక్కు తీసి బాగా కడక్కుండా తింటే నాలుకకు దురదపెడుతుంది. కావుననే చెక్కుతీశాక బాగా ఉప్పురాసి కడిగి మరీ తినాలి అనిచెప్పడం. దీనినిపట్టి అనాస దోషాన్ని పోకార్చే గుణం ఉప్పువద్ద వుందని తెలుస్తూ వుంది. అనాస అతిసేవనంవల్ల కలిగే దోషానికి ఉప్పు విరుగుడుగా వుంటుంది. కొద్ది నీటిలో ఉప్పును కరిగించి తాగాలి. సొంటికొమ్ము బుగ్గను పెట్టుకుని ఊటను మింగినా, లేదా కొంచెంగా వేలకర్ర పాయల్ని నమిలినా అనాసపండ్లను మితిమీరి తిన్నదోషం తగ్గుతుంది.

ప్రత్యేకాభిప్రాయము *

అనాస పండును గురించి మునిభావబోధిని అనే గ్రంథం ఇట్లా వ్రాస్తున్నది:

"అనాసపండు పచ్చిది రుచి, కఫపిత్త గురుత్వాన్న ప్రరోచనాహ్లాదకము. శ్రమక్లేశ హరము. పక్వముగునది పైత్యహారి. స్వాదురసము. ఎండనుండువారికి నిండుగ దండి చేయును."



3

అరటి

Musa Sapientum - The Banana - fruit eaten raw.
Musa paradisica - The Plantain - eaten cooked.

మనకు అనేకవిధాల ఉపయోగించే ఫలవృక్షాల్లో ముదట చెప్పదగ్గది అరటి. మనకు బాగా పరిచితమైన ఫలాల్లో అరటి తొలుత పేర్కొనతగ్గది. పుష్టిని, తుష్టిని ఇచ్చే పండ్లలో అదే తొలుత పేర్కొనతగింది అన్నా అతిశయోక్తి కాదు. వంటకాల్లో అరటి భాగాలు విశేషంగా వాడుతున్నాము. అరటికాయే కాక పువ్వు, దవ్వకూడ వంటకాల్లో వినియోగమవుతున్నాయి. ఒక్క మదరాసు రాజధానిలోనే కూరగకు వాడే బొంత అరటితోటలే ఇరవై ఆరువేల ఎకరాలు వున్నాయంటే అరటి ఎంతగా వాడుతున్నామో కొంతకు కొంత పోల్చుకోవచ్చు.

అరటి విషయంలో ఇంకో విశేషంకూడా చెప్పతగి వుంది. ఒక్క ఎకరానికి అరటి ఒక్క ఫలరూపంగానే ఏడాదికి పది వేల పౌనులు మొదలు అరవై వేల పౌనులవరకు తూకంగల ఆహారాన్ని ఇస్తుంది. పువ్వు, దవ్వ మొదలయినవాని తూకం మరో ఏడెనిమిదివేల పౌనులు వుంటుందని చెప్పవచ్చు. ఒక్క ఎకరానికి ఒక్క ఏడాదిలో ఇంత ఆహారాన్ని ఇచ్చేసస్యం మరొకటి లేదు.

విలియంఫాసెట్ 'The Banana' అనే గ్రంథంలో

ఈ సందర్భంలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు: 'ఏడాదికి ఒక్క ఎకరానికి అరటి 24200 పౌనులు, బంగాళాదుంపలు 4000 పౌనులు, గోధుమలు 2000 పౌనులు ఆహారాన్ని ఇస్తాయి.' త్వరగా ఎదిగి త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తూ ఎకరానికి, ఏసస్యం కంటే కూడా ఎక్కువ ఆహారాన్ని ఇచ్చే అరటి ఈతిండి కరువురోజుల్లో ఎంతగానో వరణీయమైందని వేరే చెప్పనక్కర లేదు.

ఇంతేకాదు. దీని సాగుకు ప్రత్యేకానుభవం అవసరం లేదు. నీరు అందుబాటులో వుంటే ఏ నేలలోనైనా ఇది పైరు అవుతుంది. అరటిపిలక పాతిన ఏడాదిలో ఫలిస్తుంది. దీనికి ప్రత్యేకం ఒకఋతువని లేదు. ఏడాదిపొడుగునా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఫలిస్తుంది. అందుచేతనే దీనిని సాధారణంగా గృహస్థులు తమ పెరళ్ళలో పెంచుకుంటున్నారు. మూడువందల అడుగుపై అరటి బోదెలు వున్నవాటికి కువ్వు లేదనే సంగతా మొగి ఒకటి అరటి ఆధిక్యాన్ని తెలుపుతూ వుంది. మొత్తం ఆసియాకాల ఫలవృక్షాల సాగుకు ప్రత్యేకమై ఉన్న భూమిలో హిందూదేశాన నాలుగింట ఒకవంతు కేవలం అరటిసాగుకే వినియోగమవుతూ ఉంది. సాగు అయ్యే విస్తీర్ణాన్నిబట్టి మామిడి తోటల తరువాత అరటి తోటలే విస్తారం.

తెనుగు దేశంలో ఉభయ గోదావరి జిల్లాలలో అరటి తోటలు విస్తారం. అనంతపుర మండలంలో మిక్కిలి తక్కువ.

నామాలు

అరటికి సంస్కృతంలో కదళీ, సుకుమారా, రంభా, భానుఫలా, కాష్ఠీల, నిఃసార, మోచా, హస్తివిషాణికా,

వికాష్ఠీల, వారణాంబు, వృత్త పుష్పీ, మహాఫలా, సుఫలా, ఫలాఢ్యా, స్వాధుపలా, వారణవల్లభా, చర్మణ్వతీ, తగ్పత్రీ, దీర్ఘపత్రా, నగరౌషధీ, వారణబుసా, అంశుమత్ఫలా, కాష్ఠీలా, కదళా, వారబుసా, వారణబుసా. సకృత్ఫలా, గుచ్ఛఫలా, గుచ్ఛదంతికా, రాజేష్టా, బాలకప్రియా, ఊరుస్తంభా, వనలక్ష్మీ, కదళికా, మోచకా, రోచకా, లోచకా, వారవృషా, ఆయతచ్ఛదా, తంతువిగ్రహా, అంబుసారా, శుక్రవర్ధనీ, బహుప్రజా, గజవల్లభా మున్నగు అనేక నామాలు ఉన్నాయి. ఈ నామాల అర్థాలు తెలుసుకుంటే అరటి గుణాలు తెస్సగా అవగాహన అవుతాయి. మచ్చుకి కొన్ని: బహుప్రజా అనగా పెక్కు పిలకలు పెట్టేది. హస్తివిషాణికా అనగా ఏనుగుల మదమును విరిచేది. గజవల్లభా అనగా ఏనుగులకు ప్రియమైనది. స్వాదుఫలా అనగా తియ్యని పండ్లుగలది. దీర్ఘపత్రా అనగా పొడవైన ఆకులు కలది. గుచ్ఛఫలా అనగా గుత్తులుగుత్తులు పండ్లు కలది. బాలకప్రియా అనగా పిల్లలకు ప్రియమైనది. అంబుసారా అనగా జలప్రధానమైనది. శుక్రవర్ధనీ అనగా శుక్రమును వృద్ధిచేయునది.

ఇక అరటికి ఇతరభాషల్లో కల నామాలు తెలుసుకుందాము:

హిందీలో కేళ, కాచకుల, మోజకుల అనీ- బెంగాలీ భాషలో కళ, కాచ్ కళ అనీ- పంజాబీలో కేళ, ఖేల, మూాజ్ అనీ- సింధులో కివినో అనీ- మహారాష్ట్రంలో కేళ్, కదలీ అనీ- గుజరాతీలో కేళ అనీ- అరవంలో వాళై అనీ- కన్నడంలో బేళీ, బేళీనరు అనీ- మలయాళంలో పిసంగ్ అనీ-

బర్మాలో యాఖెయింగ్ అనీ- సింహళంలో కెహల్ అనీ- అరబ్ పారశీక భాషల్లో తుల్ తులల అనీ- తెనుగులో అరటి అనీ (అరటి అనేకాక అనటి అనికూడా) అంటారు.

జన్మభూమి

అరటి ఎనిమిది మొదలు పదిహేను అడుగుల ఎత్తుకు ఎదిగేచెట్టు. దీని ఆదిమభూమి ఇండియా, దక్షిణ ఆసియా ప్రాంతాలని చెబుతారు.

మానవుడు ఆదిలో వండుకుతినేపద్ధతి అరటికాయలు కాల్చుకుతినడంతో మొదలు పెట్టి ఉంటాడని పలువురు శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రకాలు

అరటిలో అడవి అరటి అనీ, దేశవాళీ అరటి అని రెండురకాలు ఉన్నాయి. అడవి అరటికాయల్లో గింజలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ రకపు కాయలతో మనకు అంతగా ప్రమేయంలేదు. కాబట్టి దేశవాళీ అరటినిగురించే తెలుసుకుందాము. దేశవాళీ అరటిలో రెండురకాలు ఉన్నాయి. అవి పండ్లఅరటి, కూర అరటి అనేవి.

ఇంగ్లీషులో కూరకు ఉపయోగించే అరటిని ప్లాంటిన్ అనీ, పండ్లకు ఉపయోగించే అరటిని బనానా అనీ అంటారు. అరటికాయల్లో చిన్నవానిని బనానా అనీ, పెద్దవానిని ప్లాంటిన్ అనీ అంటారని ఒక గ్రంథకర్త వ్రాస్తున్నాడు. కాని హిందూదేశంలో ప్లాంటిన్‌ను అరటిపళ్ళకన్నా వాడుతున్నారు. ప్లాంటిన్ బనానాలను పర్యాయపదాలుగా కూడ వాడుతున్నారు.

ఆంగ్ల సాంప్రదాయం తెలిసినవారు ఇది తప్పు అంటారు. కాని ఈ సందర్భంలో ఒకసంగతి గమనింపతగి ఉంటుంది.

కూరగా వండుకునేవాటిని ప్లాంటిన్సు అనీ, పండ్లగా ఉపయోగించేవాటిని బనానాస్ అనీ అంటారని తెలుసుకున్నాము. ఐతే వాటిని, వీటిని కూడా పచ్చిస్థితిలో కూరగా ఉపయోగించడానికి, పండినస్థితిలో పండుగా ఉపయోగించడానికి వీలు వుండడంచేత ప్లాంటిన్, బనానాలు మన దేశంలో పర్యాయపదాలు ఐవుంటాయి. మనం కూరకు వాడే బొంత అరటిని పండించుకుని కూడా తింటాము. బొంతఅరటి లేనప్పుడు పళ్ళరకపు కర్పూరపు చక్రకేళి మున్నగు అరటికాయల్ని కూరకున్నూ వాడతాము.

అయితే కూరకు వాడే బొంతఅరటియొక్క పువ్వు, దవ్వ కూర, పచ్చడి మొదలైన వంటకాలకు శ్రేష్ఠమై వుంటుంది. పళ్ళరకపు అరటినార కంటె కూరకు వాడే అరటినార మేలై వుంటుందని చెబుతారు.

అసలుగాక! ప్లాంటిన్, బనానా భేదం మనకంతగా లేదని చెప్పవచ్చు.

మొత్తం అరటిలో పలు రకాలు కలవు. ఈ దేశాన రెండువందల అరటి రకాలు ఉన్నట్లు నికోడి వ్రాస్తున్నారు. మలాకాలో నలభై, ఫిలిప్పయిన్ దీవుల్లో అరవై రకాలను శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి వున్నారు. మలయాలోని మూడురకాల ఉదహరింపడ్డ వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ముచ్చటగా వుంటుంది. మలయాలో అరటిని పిసంగ్ అంటారని తెలిసికొని ఉన్నాము. పిసంగ్ రస్తాళి అని అరటి ఒకరకంపేరు. అది మదరాసు ప్రాంతపు రసదాళి కావచ్చు. పిసంగ్ బెంగాలా అని ఒకరకం పేరు. అది బంగాలా దేశాన్నుంచి వచ్చిన అరటి. పిసంగ్

క్లింగ్ అని మరొకరకం పేరు. క్లింగ్ కళింగ శబ్దానికి మలయా రూపం. క్లింగ్‌ను మలయావారు తెలుగుకు పర్యాయంగా వాడతారు. తెలుగు దేశాన్నుండి ఆదిలో కొనిరాబడినదగుట ఈ అరటికి ఆ దేశంలో తెలుగు అరటి అని పేరు వచ్చిందని బర్కిల్ వ్రాస్తున్నాడు.

ఇట్లు అరటిలో పలురకాలు వున్నాయనీ; పండ్ల అరటి, కూర అరటి అని వానిని స్థూలంగా మాత్రమే రెండురకాలుగా విభజించవచ్చునని తెలుసుకున్నాము. ఇక అందులో మన దేశంలోని పండ్ల అరటి రకాల వివరాలు ముందు తెలుసుకుందాము.

• పండు అరటి

<u>కర్పూరచక్రకేళి.</u> దీనిని బొంబాయిలో లాల్ వెల్చి అనీ, దక్షిణాదిని పూవన్ అనీ అంటారు. ఈరకపు అరటిచెట్ల గెలలో పది మొదలు పద్దెనిమిది వరకు అత్తాలు, మూడువందలకు పైబడి కాయలు వుంటాయి. పండ్లు మంచివాసనగా వుంటాయి. ఆకుల అడుగున కాడలు కొద్దిగా ఎరుపుడాలుగా ఉంటాయి.

<u>అమృతపాణి:</u> కర్పూర రకము తరువాత తెలుగు దేశంలో ఇదే ఎక్కువ. దీనిని మదరాసు ప్రాంతంలో రసదాళి అనీ, మైసూరు ప్రాంతంలో నంజన్ గూడి అనీ అంటారు. పండు ఘనంగా, మధురంగా వుంటుంది.

<u>కొండ అరటి:</u> కొండలమీద పెరిగే అరటికాయలకు ఇది సాముదాయకనామం. తమిళ దేశంలో పళని కొండల్లో వీని కృషి హెచ్చు. వీనిని తమిళంలో మలవాళం అంటారు. ఈ జాతిపళ్ళు గుండ్రంగా కాక కాస్త పలకలు తేరి ఉంటాయి. ఇందులో సిరుమలై అనీ,

విరూపాక్షి అనీ రెండురకాలు. ఇవి గెలకు నూరుపండ్లు మాత్రమే ఉంటాయి. బాగా పండితే అత్తాన్నుండి సులభంగా రాలిపోతాయి. సిరుమలై రుచి ఎక్కువ. విరూపాక్షి సిరుమలై కంటె బాగా నిలవ ఉంటుంది. దక్షిణాదిని సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాల్లో ఒకటైన పళనిలోని సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి నివేదించే పంచామృతమనే మధురమైన నైవేద్యం విరూపాక్షి రకపు అరటిపళ్ళతోనే చేస్తారు. కొండఅరటిలో నమరై అనేది మిక్కిలి చిన్నకాయలు కాస్తుంది. ఇది కొంచెం పులుపురుచిలో ఉంటుంది.

వామనకేళి: ఈ రకపు అరటిచెట్టు మిక్కిలి పొట్టిగా ఉండడంచేత గాలిదెబ్బకు అంతగా గురికాదు. దక్షిణాదిని తంజావూరు, దక్షిణ ఆర్కాటు; తెనుగుదేశాన కడపజిల్లాలోనూ ఇవి ఎక్కువ. పండు తొక్క రంగు ఆకుపచ్చగా కాని, గురకపసుపు రంగుగా కాని వుంటుంది. గెలకు నూరు యాభై కాయలవరకుంటాయి. పండ్లు మధురంగా, వాసనగా వుంటాయి. ఉత్తర హిందూస్థాన నివాసులకు ఎక్కువ ప్రియకరమైనవి.

తెల్లచక్రకేళి: అరటిపండ్ల రకాలలో సువాసనకు, మాధుర్యానికి దీనితో సాటివచ్చేది లేదని చెప్పవచ్చు. ఇది అరటిపండ్లలో రాజు. ఈరకపు పండ్లు హిందూదేశాన ఒక్క గోదావరి జిల్లాలలోనే ఉన్నాయి. పిలకపాతిన పద్దెనిమిది మాసాలకు కాని గెల కొయ్యకు రాదు. గెలలో అత్తాలు కూడా తక్కువ. పండు ఎంతపసిమిరంగుకు మారినా దీని ముచిక, చివర ఆకుపచ్చగానే వుంటాయి. పండు అత్తాన్ని బాగా అంటి వుంటుంది.

ఎర్రచక్రకేళి: పండు బా

గా ఎరువు డోలుగా వుండడంచేత దీనికీపేరు. చల్లగా వుండే కొండప్రదేశాల్లో బాగా పైరు అవుతుంది. తెనుగు దేశంలో సింహాచలంకొండల్లో ఇది జాస్తీ అని చెప్పవచ్చును. ఈ అరటి విదేశపుది. మన దేశానికి పోర్చుగీసువారు తెచ్చారు. కావుననే ఇది మన దేశంలో పోర్చుగీసువారు వర్తకంచేసిన రేవు పట్టణాల అన్నిటిచెంత ఎక్కువగా కానవస్తూ వుంది.

పచ్చవాళం, పేవాళం, రాజవాళం మున్నగు అరవదేశపు అరటిపళ్ళు ఈనాడు మదరాసు తెనుగువారికి బాగా పరిచితమై ఉన్నాయి. ఇందులో పేవాళం గ్రహణికోగానికి మందుగా వాడతారు. తిరునల్ వేళి జిల్లాలోని కదళిరకపు అరటిపళ్ళు అతిపవిత్రమైనవనీ, దేముళ్లకు ఈయడానికి ఇవే తగినవనీ చెబుతారు. కొమ్మరటి, నీచరటి, బూడిద అరటి, బంగాళా అరటి మున్నగునవి తెనుగునాట ఎన్నోరకాలు ఉన్నాయి.

వంగదేశంలో పైరయ్యే వానిలో చంప, ధక్కాయి, కంతలి మున్నగు రకాలు ముఖ్యం. ఇందులో చంపకజాతి అరటిపళ్ళు యూరపియనులకు మిక్కిలి ప్రియమైనవి.

బొంబాయి ప్రాంతంలో బాజపూరీ, రాయ్‌కాళి, సోనికళి, కూళీ అనే అరటి రకాలు ముఖ్యం. వీని అన్నిటిలో సోనికళి రకము శ్రేష్టమైనది. దీనిపళ్ళు చిన్నవిగా, గుండ్రంగా పలచటి తోలుతో మంచి వాసనకలిగి ఉంటాయి. బాజపూరీ అన్నది ముప్పేటగా పొడుగ్గా దళసరి తొక్కతో ఉంటుంది. రాయ్‌కాళి తొక్క ఎర్రగా దళసరిగా వుంటుంది

పంజాబు ప్రాంతంలో చీని చంప అనేరకపు అరటిపళ్ళు ఉన్నాయి. ఇవి నూనవుని

బొటన(వేలు అంతమాత్రమే ఉంటాయి. ఎర్రఅరటిని ఇక్కడ రామకేళ అంటారు.

అస్సాములో మాల్‌భాగ్, పుర, చానతుల్సిగోల్ అనేవి ముఖ్యమైనవి.

విదేశపు రకాల్లో గ్రాన్ మైకేల్ అనేది ముఖ్యమైనది. దీని కృషి హవాయిలో ఎక్కువ.

ఈ రకాల వివరణ సందర్భంలోనే అరటిపండ్ల తోలు రంగుల్నిగురించి కూడా కొంచెం తెలుసుకోవడం ఉచితమై ఉంటుంది.

అరటిలో పలురకాల పండ్ల తోలు పసుపుపచ్చగా వుంటుంది. కొన్ని లేలిక ఆకు పచ్చరంగులో వుంటాయి. మదరాసులో వీటిని పచ్చివాళప్పళం అంటారు. గోదావరి మండలాల్లోని తెల్లచక్రకేళీ పండుతొక్కరంగు పసుపుపచ్చగా ముచికి కొన ఆకుపచ్చగా వుంటుంది. పండ్లతొక్క ఎర్రగా వుండే రకము ఒకటిన్నీ, నల్లగావుండే రకము ఒకటిన్నీ కూడా వుంది.

కూర అరటి *

ఇక కూరకు వాడే అరటి రకాలను గురించి కొంత తెలుసుకుందాము. కూరకు పనికివచ్చే అరటిని తెనుగులో బొంత అరటి అనీ, సంస్కృతంలో పిశాచకదళీ అనీ అంటారు. బొంతఅరటి కాయలే కాక పువ్వు, దూట కూడ కూరకు శ్రేష్టమై వుంటాయి. బొంతలో మళ్ళీ పలురకాలు వున్నాయి. పచ్చబొంత, నల్లబొంత, బూడిదబొంత, పలకలబొంత, బత్తీసా మున్నగునవి ఇందలి కొన్నిరకాలు.

నేంద్రవాళం: కూరరకాల అరటికాయల్లో మలబారులో పెరిగే నేంద్రవాళాన్ని గురించి కొంచెం చెప్పవలసి వుంటుంది. అరటి [illegible]న్నిటిలో లావు,

పొడుగు కాయల్ని కాసేది ఇదే ఈ నేంద్రరకపు అరటిలోనూ మళ్ళీ నాలుగైదు రకాలు వున్నాయి. వీనిని మలబారులో ప్రత్యేకం కూర వండుకుంటారు. ఇతర కూరల్లో కలగలుపు కలుపుతారు. నేంద్రవాళపు గుంజును నూనెలో వేయించి ఉప్పుఅద్ది నిలవ చేస్తారు. లేదా బెల్లపు పాకంలో నిలవచేస్తారు. పండినవానిని ఆపళంగానే తింటారు. లేదా ఉడకబెట్టుకుని కాని, కాల్చుకుని కాని తింటారు. హల్వాలు, లేహ్యాలు, పచ్చడులు మున్నగు వ్యంజనాలు చేసుకుంటారు. తొక్క దళసరిగానూ, గుంజు గట్టిగాను ఉండడంచేత నేంద్రవాళం పండిన తరవాతకూడా పది పదిహేనురోజులు నిలవ వుంటుంది. అత్తాన్నుండి సులభంగా రాలదు. మళయాళదేశస్థులకు ఇది బాగా ప్రియమైనది.

ఈ నేంద్రరకపు అరటిని గురించి శ్రీ బి యస్. సిగోడి క్రింది కొత్తసంగతులు చెబుతున్నారు. 'సాధారణంగా అరటిపండ్లను చెట్టున పండనీయక పోవడమే మంచిది. కాని నేంద్రరకపు అరటికి ఈ సూత్రం వర్తించదు. నేంద్రాన్ని చెట్టునే పండనీయాలి. ఆ పండనీయడమున్నూ మిగల ముగ్గి తొక్క బాగా నల్లబడే వరకు ముగ్గనీయాలి. ఆమీద దానిని కాల్చినా, వేచినా రుచిగా ఉంటుంది.'

కరంకదళి: అనే మళయాళపు కూర రకపు పచ్చిఅరటి కాయను గ్రహణి రోగానికి మందుగా వాడతారు.

ఉత్తర హిందూదేశపు బొంతఅరటిలో హజరా రకపుది మిక్కిలి పెద్దది.

అరటిరకాలనుగురించి తెలుసుకున్నాము. ఇక దాని సాగు విధానం తెలుసుకుందాము.

నేల

ఊడ్పుపొలాల్లో పైరయ్యే కొద్దిపాటి తోట పంపుల్లో అరటి ఒకటి. సీరు వంచుకు పోయే మెరకవాటు దంప పొలాలు అరటి సాగుకు బాగా ఉపయోగిస్తాయి. నీరు సమృద్ధిగా దొరికే ఎట్టి గుల్ల నేలల్లో ఐనా అరటిచెట్టు బాగా పెరుగుతుంది. బహువార్షికంగా ఎదిగే ఫలవృక్షాలకు అననుకూలాలైన నేలలుకూడా అరటికి అనుకూలాలై వుంటాయి. మూడు అడుగులలోతు గుల్ల మట్టి గల కొండనేలల్లోకూడా అరటి అవుతుంది. మట్టిపాలు ఏమాత్రం ఉన్నా ఇసుకగరువుల్లోకూడా అరటి అవుతుంది. బొత్తిగా ఇసుకనేలల్లో తడి పదును నిలిచివుండదు కాబట్టి అరటి పైరుకాదు. దీనికి వండలి నేలలు బాగా అనుకూలం. పాటినేలల్లో అరటి రకాలు బాగా పెద్దగెలలు వేస్తాయి.

మంచి ఎండ, మంచు లేమి, నేలలో పదునుగల ఎట్టి నేలలో ఐనా అరటి సాగు అవుతుందని చెప్పవచ్చు. అయితే కొన్నిరకాలు ఆయాతావుల్లోనే కాని అంత ప్రశస్తంగా పైరుకావటం లేదు. మళయాళంలో ప్రసిద్ధమైన నేంద్రవాళం; తమిళదేశంలోని పళని కొండలమీది సిరుమలై, విరుపాక్షి అరటి; గోదావరి జిల్లాలలోని తెల్లచక్రకేళి ఇతర తావుల్లో వేసి పెంచినా ప్రశస్తికి రావటం లేదు. మాడుగుల కైఫియత్తులో అచటి ఒక రకపు అరటిపండ్లను గురించి వ్రాయబడిన క్రిందిపంక్తులు ఈ సందర్భంలో వినతగ్గవి:

'మాడుగులలో అరటి చెట్లు బెర్రకొండ మొక్కలు అని నాలుగు వీసాల భూమి పట్టున అవుతవి. ఆ పళ్ళు మా

త్రం అద్వితీయం. ఆ మొక్కలు తెచ్చి మరిఒకచోట వేసినా ఆ రుచి వచ్చేదిలేదు. ఆ భూసారం అచొప్పున ఉంటుంది.'

ఎరువు

పెద్ద పెద్ద ఆకులు వేస్తూ త్వరగా ఎదిగి చాలా కాయలు కాయాలి కాబట్టి అరటి చెట్టుకు మంచి ఎరువు బాగా అవసరం.

అరటిచెట్టు వేళ్ళు ఆట్టే లోతుకి పాకవు కాబట్టి దీనికి వేసే ఎరువు సాధారణంగా పైపైనే వేయాలి. ఎరువు వేసిన పొలాల్లో అరటి పిలకలు నాటతారు. నాటిన ఐదారు వారాల పిమ్మట మళ్ళీ ఎరువు వేస్తారు.

వీధులు ఊడ్చిన పెంట, పశువుల పెంట, పొయిలో బూడిద, చీకిన గుర్రపు పెంట, పాటిమన్ను మొదలయినవి అరటికి ప్రశస్తమైన ఎరువులు. వేరుశనగపిండి వేయడం ఇప్పుడు బాగా ప్రబలింది. అమ్మోనియము సల్ఫేటు ఎరువు వేయడము న్నా పి స్తరించింది. పంది పెంట, చచ్చిటిచేపఎరువున్నూ వేస్తున్నారు. ఈ ఎరువుల వల్ల ఎక్కువ కాయలు, పెద్దకాయలు కాస్తున్నాయి. కాని మందకట్టే తోటల్లోని కాయల రుచి ఇతర ఎరువులు వేసిన తోటల్లోని కాయలకు రావటంలేదు. తోళ్ళ పొవుల్లోని చెత్త, చెఱకుగానుగల పిప్పి మున్నగునవికూడా అరటి తోటలకు ఎరువుగా వేయడం కలదు.

ఎరువు వేసిన తరవాత బాగా నీరు పట్టాలి.

తోట

వేసిపెంచే అరటిచెట్ల పళ్ళలో వేనితో కాని గింజలు ఉండవు. కాబట్టి పిలకలవల్లనే ప్రవర్ధనం. ఐదారు అడుగుల మొ

త్తుగల పిలకలు నాటడానికి తగినవి. అరటిచెట్ల సాగు విధానాన్ని శ్రీ గోటేటి జోగిరాజు గారు ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు.

"అరటిచెట్లు నాటుటకు శీతకాల మనుకూలము. తగినంత మొరకగ నున్న నేలలో వీనిని తొలకరిలోకూడ నాటి పెంచవచ్చును. నేల యివకగనున్నపుడీ మొక్కలను నాటగూడదు.

అరటులను పెంచుటకు మూడు విధానములు గలవు. పిల్లల నెప్పటికప్పుడు తీసివేసి బొదికొక్కొక్క చెట్టుమాత్రమే ఉంచుపద్ధతి యొకటి. ఈ పద్ధతిలో 6–8 అడుగుల దూరమున పిల్లలను నాటవచ్చును. బొదికి మూడేసి మొక్కలుంచు పద్ధతి యొకటి. ఈ పద్ధతిలో 10–12 అడుగుల దూరమున నొక్కొక్క పిల్లను నాటవచ్చును. ఇట్లు నాటుతోటలలో దగుపాటి చెట్లమధ్య దున్న వీలగును. బొదికి 6 మొక్కలుంచుపద్ధతి మూడవది. ఇందు 14–16 అడుగుల దూరమున రెండేసి పిల్లల చొప్పున నాటవలెను. ఇందు మొక్కల మధ్య దున్నుటకు మరింత వీలుగ నుండును. మొక్కల పాతు స్థలముల నానవాలు చేసి యచట 1–1½ అడుగు ఘనకొలతగల గోతులు తీసి యందు చీకిన యెరువుతో కలిపిన పైమన్నుపోసి మొక్కలను నాటవలెను. ఇట్లు నాటుటకుగాను తీయు అరటిపిల్లల దుంపలకు దెబ్బతగులకుండ దీసి నాటుటకు ముందు వానివేళ్ళను గోసివేయవలెను. పిల్లల తలలను 2–2½ అడుగుల ఎత్తున నరికివేయుట మంచిది. నాటిన పిమ్మట మొక్కమొదట మంటిని బాగుగ బిగదొక్కి నీరు పోయవలెను.

దగ్గరగ నా... కే
చోట ...

బాగుగ పెరుగును. దూరముగ నాటినవి 10-12 సంవత్సరములవరకు కుంచవచ్చును. వండలి నేలలలో నూరు సంవత్సరములవరకొకే చోట పెరుగుచు వచ్చిన తోటలిప్పటికిని అక్కడక్కడ గలవు. ఈ నేలలో వీనికి సామాన్యముగ నీరు కట్టక దుక్కిచలవనే పెంచుచుందురు. పశువుల యెరువు మాత్రమే వేయు తోటలు తక్కిన యెరువులు వేయు తోటలకంటె చాలకాలము నిలచును. బొంత తోటలకంటె కర్పూరచక్రకేళీ, అమృతపాణీ తోట లెక్కువకాలముండును.

సాగు

అరటి మొక్కలకు మొదట కొన్నాళ్ళు కుండలతో నీరు పోయవచ్చును. తరువాత బోదులుగట్టి నీరు తోడవలెను. వీలయినయెడల తోటయంతయు దడుపుట ప్రశస్తము.

మొక్కలు చిన్నవిగ నున్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు గొప్పుత్రవ్వి కలుపు తీసివేయవలెను. చెట్లెదిగిన పిమ్మట మొక్కల మధ్య మంటిని దున్నుటవలన గాని, యిందుకు వీలులేని యెడల త్రవ్వుటవలనగాని గుల్లగ నుంచవలెను. దుక్కికి వీలగు తోటలలో తొలకరియందు రెండుమూడు సార్లును, శీతకాలమున నయిదారుసార్లును దున్నుట మంచిది. దగ్గరగ నాటుతోటలలో శీతకాలమున నొకసారియు, తొలకరిలో నొకసారియు పారలతో దిరుగ గొట్టుట మంచిది. వర్షకాలమున నివకచేయు ప్రదేశములందు వరుసలమధ్య నూట కాల్వలను తీయుట మంచిది.

దగ్గరగ నాటు తోటలలో గెలలు ముదురువరకు పిల్కలను పొడిచివేయుచుండవలెను.

తక్కిన తోటలలో ఉంచదలచిన పిల్కలుగాక తక్కినవానిని పొడిచి వేయుచు రావలెను. గెలలు నరకబడినపిమ్మట బొందలను దుంపలతో పొడిచి వేసి యాచోట మంచిమంటిని పోయుట నరటితోటలలో జేయవలసిన మరియొకపని. గెలలు పడిపోకుండ వానికి బోట్లు పెట్టుటయు- విడిచిన పూవులను గెలల వ్రేలాడనీయక యెప్పటికప్పుడు విరిచి వేయుటయు గూడ నవసరమే. వర్షములు గురియ నారంభించగనే చెట్ల నుండు యెండుచొరుగు గోసి తోటను శుభ్రముచేయవలెను. వేసవి కాలమున నెండాకులు కోయక వదలిన నవి బొందల కుసుకుదగులకుండ కాపాడును”.

అరటి తోటలకు గాలిదెబ్బ బాధే కాని తెగుళ్ళబాధ అట్టే ఉండదు. కొబ్బరి ఆకులు చీలి వుండడంవల్ల అవి గాలికి తట్టుకోవడానికి నిర్మితమై వుండడం సులభంగానే ఊహించుకోవచ్చు. అరటిఆకుకి అట్టిరక్షణ లేకపోవడంవల్ల ఇది గాలికి తట్టుకోలేదనే విషయం స్పష్టమవుతూనే వుంది.

అరటిసాగుకు అవసరమైనంత భోగట్టా ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము.

ఇక అరటి ఉపయోగాలు తెలుసుకోవాలి. మతాది కర్మల్లో అరటి ఉపయోగాలు తొలుత గుర్తింపతగ్గవి.

మతకర్మల్లో

మన దేశంమీదికి ఎత్తి వచ్చిన అలెగ్జాండరు ఇచ్చటి మునులు కొందరు ఈ చెట్ల ఫలాలుమాత్రమే తిని జీవిస్తూ ఈ చెట్లనీడనే నివాసంగా వుండడం చూసి ఆశ్చర్యపడ్డాడట. అందుచేతనే అరటికి గ్రీకుభాషలో సాపియంటమ్ (జ్ఞానము కలది) అనేపేరు వచ్చిందట.

మనకవులు స్త్రీల తొడలను అరటిబొందలతో పోలుస్తారు. కవితాపాకాల్లో ఒకదానిని కదళీ (అరటి) పాకమంటారు.

మన శుభాశుభకర్మల్లో అరటి వినియోగం కలదు.. శుభకార్యాల్లో పందిరి స్తంభాలకు గెలలతో కూడిన అరటి బొందలు కడతారు. దేవుళ్ళకు, పూజ్యులకు, సాకెట్లో, ఏనాళ్ళల్లో అరటిపళ్లు ఇస్తారు.

హిందూస్త్రీలు కదళీవ్రత మని ఒక వ్రతంచేస్తారు. ఈ వ్రతం భాద్రపద శుక్ల చతుర్దశినికాని, కార్తికశుద్ధ చతుర్దశినికాని చేస్తారు. ఈ వ్రతం చేసే స్త్రీలు సౌభాగ్యవతులై చిరకాలం జీవిస్తారని ఫలశ్రుతి.

పురుషులు రెండుసార్లు కళత్రవియోగం అయాక మూడోపెళ్ళి చేసుకునే సందర్భంలో ముందు అరటిచెట్టుతో వివాహకర్మ జరిపించుకుని ఆ మీద దానిని కొట్టివేసి పిమ్మట వధువును పెళ్ళాడే ఆచారం కొన్నితావుల్లో వుంది.

సింగపూరు ప్రాంతపు స్త్రీలు ప్రసవానంతరం పదిహేనో రోజున చేసే స్నానానికి ఇతర ఆకులతో బాటు ఎండు అరటి ఆకులుకూడా వేసి కాచిన నీళ్ళను ఉపయోగిస్తారు.

ప్రసవానంతరం మలయాలో జరిగే కొన్ని మతకర్మల్లో తయారుచేసే ఒక పచ్చడిలో ఇతర పచ్చివస్తువులతో అరటిపండును కూడా తప్పకుండా కలుపుతారు. బాలింత ఆ పచ్చడిని తిని తీరాలి.

అరటికి మాంత్రికశక్తి ఉందని మలయాదేశస్థుల నమ్మకం. ఊయ్యాలలో ఒక చివర ఒక అరటిపిలకను వుంచుతారు. అది దృష్టిపీడాపరిహారకంగా వుంటుందని వారినమ్మిక.

ఇక అరటి సాముదాయకమైన ఓషధీగుణాన్ని తెలుసుకుందాము.

వస్తుగుణము

అరటి వగరు తీపిరుచికలది. శ్వాస, దాహము, మూత్రరోగము, మూత్రకృచ్ఛ్రము, ప్రమేహము, అతిసారము, రక్త వికారము, స్ఫోటకము, సోమరోగము హరించును. వీర్య వృద్ధినిచ్చును. చలువచేయును.

దీని వస్తుగుణమును ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

"అరటి యోనిరోగము, అశ్మరీరోగము, రక్తపిత్తము వీటిని నశింపజేయును. శీతలముగ నుండును."

రసము

రంభాసారం అనగా అరటి రసంగుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా వివరిస్తూ వుంది:

"అరటినీళ్ళు శీతలముగను మలబద్ధకారిగను చేదుగను నుండును. మరియు నివి దప్పి మంట మూత్రకృచ్ఛ్రము అతిసారము మేహరోగములు స్ఫోటకములు రక్తపిత్తము అస్థిస్రావము సోమరోగము వీటిని నశింపజేయును."

"పిత్తములు, రక్తపిత్తములు, రక్తవిరేచనములు, మేహప్రకోపములు, వాతకఫములు, రక్తస్రావములు, రక్తము క్రక్కుకొనుట, మూత్రకృచ్ఛ్రములు, విదాహములు, అతిసారములు, కుసుమరోగములు, అశ్మరీరోగములు దీనిని సేవించిన నశించును" అని వస్తుగుణమహోదధి.

అరటిరసం వగరు రుచిలో వుంటుంది. వీర్యానికి మంచి పటిమ నిస్తుంది. అయితే శీత ప్రకృతి కలవారికి వాతం చేస్తుంది. కాకశరీరం కలవారికి చలవచేస్తుంది.

అరటిచెట్టు రసానికి రక్త స్రావరోధక (Styptic) గుణాలు ఉన్నాయి.

అరటి రసంలో టానిన్

అనే పదార్థం వుంది. అది బట్టలమీద పడితే నల్లటి కర్రు అవుతుంది. ఈకర్రు ఓపట్టాన వదలదు. జ్ఞాతి గుర్రువదలినా అరటికర్రు వదలదని సామెత. వదలక పోవడంచేత బట్టలకు మార్కు వేసుకోవడానికి దీనిని వాడవచ్చు.

అరటి గుజ్జుకు ఇతర రసాయనిక పదార్థాలతో కలిపి ఊలు, పట్టు, నూలు, తోలు, కర్ర మున్నగువానికి వివిధ వర్ణాలు అద్దడానికి వాడవచ్చు.

బంకగా నుండెడు కొన్ని రకాల అరటిరసంలో కరదూపం కలిపి జావాదేశంలో నల్ల రంగు ద్రవం తయారుచేస్తారు. చాపలుగా అల్లే వెదురు సన్న బద్దలకు ఈరంగు పూస్తారు.

నార

వృక్షశాస్త్రము అరటినారను గురించి ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

"అరటి చెట్లనుండి విలువైన నార దొరకుచున్నది. నారకుఁ గొండప్రదేశములందుఁ బెరుగు చెట్లు శ్రేష్టము. నార దీయుటకుఁ జెట్లు పుష్పింపబోవుచుండగా నఱికివేసి, స్తంభములను దొప్పలుగా విడదీసి, మూఁడేసి అంగుళముల వెడల్పున నిలువున జీల్చెదరు. ఆ చీలికలను నొక సన్నని బల్లకును నొక కత్తికిని మధ్యపెట్టి లాగెదరు. అట్లు లాగుటవలన నా చీలికలలోని నీరును మెత్తని పదార్థమును బోయి నారమాత్రము మిగులును. దీనిని ఎండబెట్టెదరు. ఈ నారతోఁ జాలకాలమునుండి పగ్గములు, కాగితములు, చాపలు చేయుచున్నారు. గాని ఈమధ్య బట్టలుకూడ నేయుచున్నారు."

అరటినారను చిరకాలంగా ఈదేశంలో కట్టుడుతాడుగా వాడుతున్నారు. పశులు కట్టు

కోడానికి, తమలపాకులోట్లో తీగల్ని ఊతకర్రలకు కట్టడానికి, పూవులు దండలుగుచ్చుకోడానికి, మున్నగువానికి విరివిగా వాడుతున్నారు.

ఈ నారతో ఒకవిధమైన ముతక కాగితాన్ని తయారు చేస్తారు.

అరటినారతో కొన్ని ప్రాంతాలందు చాపలు అల్లుతారు. కాని అరటినార అంత గట్టిది కాదు.

ఫిలిప్పయిన్ దీవుల్లో ఈ నారనుండి ఒకవిధమైన బట్ట తయారుచేస్తారు. అది తేలికగా వుంటుంది, దానిని సినామే అంటారు.

అరటి ఓషధీగుణం తెలుసుకున్నాము. దానిరసం యొక్క గుణాలు, ఉపయోగాలు తెలుసుకున్నాము. అరటి నారను గురించిన్నీ తెలుసుకున్నాము.

ఇక దాని వివిధభాగాల వైద్యపారిశ్రామికాది వివిధ యోగాలు తెలుసుకోవలసి వుంది. అరటి భాగాల్లో ఆహారంగా విస్తరించి ఉపయోగించేవి దవ్వ, పువ్వు, కాయ, పండు అనేవి నాలుగు. వీటిని గురించిన వివరణ తెలుసుకోవడానికి ముందు ఆహారంగా కాక ఇతరవిధాల ఉపయోగించే అరటి ఇతర భాగాల్ని-దుంప. వేరు, బొంద, పట్ట, ఆకు మున్నగువానిని గురించి తెలుసుకుందాము.

దుంప

ధన్వంతరి నిఘంటువు అరటిగడ్డ గుణాన్ని ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

"అరటిగడ్డ చలువచేయును. బలము నిచ్చును. వెంట్రుకలకు హితముగ నుండును. మరియు పిత్తము కఫము రక్తదోషము వీనిని బోగొట్టును."

దుంప వాతాన్ని చలవను

చేస్తుంది. రూక్షగుణం కలది. రక్తాన్ని శమింపచేస్తుంది. క్రిమి సంహారకమైనది. కఫ్మరోగ హారమైనది.

అరటిదుంప రసాన్ని కొద్దిగా వెచ్చచేసి చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు, చెవినుండి చీము కారుట, చెవిలోని కురుపులు తగ్గిపోతాయి.

అరటి దుంపరసంలో పొంగించిన వెలిగారము (Borax) పెట్లుప్పు (Nitre) కలిపించి ఇస్తే మూత్రబద్ధము తగ్గుతుంది.

అరటిదుంపపొడి రక్తహీనతలో, అతిసిరసములో (Cachexia) బాగా పనిచేస్తుంది. పైత్యాల్ని తగ్గిస్తుంది.

వేరు

వేరు పేగుల్లోని క్రిముల్ని సంహరిస్తుంది.

అరటి దుంపమీాది నూగు వేళ్ళ రసంలో టానిన్ అనే పదార్థం హెచ్చుగా ఉంది. ఈ రసాన్ని జిగట, బంక పీనితో అయ్యే నెత్తురు విరేచనాల్లోనూ; అపానమార్గాన్నుండి, మూత్రమార్గాన్నుండి పడే నెత్తురు కట్టడానికిన్నీ ఇస్తారు.

సుఖరోగాల్లో, దుష్ట రక్త రోగాల్లో అరటివేరు రసాయనంగా; లవణరక్తవ్యాధి నివారకంగా (antiscorbutic) వుంటుంది.

అరటి వేళ్ళ రసంలో నెయ్యి, పంచదార కలుపుకుని తాగితే సెగరోగంలో ఉపకారకంగా ఉంటుంది.

అరటివేళ్ళను కషాయం కాచి మూడునాలుగు తులాలు సేవిస్తూవస్తే సెగరోగాలు తగ్గుతాయి.

అరటివేళ్ళను ఎండించి చూర్ణంచేసి పుచ్చుకుంటే సవాయి రోగాలు మానుతాయి.

కలరా రోగంలో కలిగే విదాహానికి అరటివేళ్ళ రసం

తో పుక్కిలిపట్టడంవల్ల శమనకరంగా వుంటుంది.

అరటివేళ్ళ రసంలో కొద్దిగా పంచదార, నేయి వేసుకుని సేవిస్తే విషాలు విరిగిపోతాయి.

దీని వేళ్ళరసం చిన్నజంతువుల పాషాణ (arsenical) విషదోషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది.

అరటివేళ్ళ రసంలో తగుమైన కుంకుమపువ్వు, కొద్దిగా నల్లమందు కలిపి దారుణమైన గ్రహణీరోగాల్లో లోనికి ఇవ్వటం జోహారు దేశంలో వాడుక.

జావాలోకూడా వేళ్ళను పై రోగంలో వాడతారు. మలకోశ సంబంధమైన ఇతర రుగ్మతలకుకూడా వాడతారు.

జలుబుల్లో, పడిశాల్లో కూడా వేరు వాడతారు.

కుష్ఠురోగం ప్రారంభంలో శరీరంమీద కలిగే మచ్చలకు మలయాదేశంలో వాడే లేపాల్లో అరటివేళ్ళుకూడా పడతాయి. వెంట్రుకలు రాలుపాటును అరికట్టే తైలాల్లో, రెండు రెక్కగూళ్ళ సందున కలిగే నొప్పులకు వేసే మందుల్లో ఇవి పడతాయి.

ఆయుర్వేదంలో ప్రసిద్ధమైన భృంగామలకాది తైలాల్లో అరటివేళ్ళ, దుంపల రసం పడుతుంది.

బొంద

అరటిబొంద సాముదాయక గుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

'అరటిబొందె వగరుగను, శీతలముగను, గురువుగను నుండును. దప్పి, మంట, రక్తపిత్తము వీటిని బోగొట్టును కఫము, అగ్నిమాంద్యము వీటిని జేయును.'

అరటిబొందను పృథక్కరణంచేసి అందులోని పదార్థాలను శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా

పేర్కొంటున్నారు:

		నూటికి
ఆర్ద్రత	...	94 5
ప్రొటీన్లు	...	0 4
కొవ్వు	...	0 1
కరిగిపోయే కార్బొహైడ్రేట్లు		2.8
నార	...	1.3
బూడిద	...	0 8

గెల కొట్టివేసిన తరువాత అరటి బొందను కొన్ని ప్రాంతాల్లో పశువులకు ఆహారంగా పెడతారు.

ఈ బొందరసాన్ని కాంబోడియా దేశస్థులు గ్రహణి, అతిసార రోగనివారణకు వాడతారు; జావాదేశస్థులు ప్రసవానంతరం రక్తస్రావాన్ని కట్టడానికి ఇస్తారు.

అరటి బొందలోని సెల్యులోస్‌ను ఒకవిధమైన కృత్రిమపు పట్టును తయారుచేయడానికి పరిశోధించి ఉన్నారు.

బొంద సొరుగును కాగితాన్ని తయారుచేయడానికి వాడి చూచారు. కాగితం తయారైంది కాని అంతబాగా లేదు.

మన తోలుబొమ్మల ఆటవలె జావాలోవున్న వయాంగ్ ఆటకాడు ఆటసమయంలో తన బొమ్మల ఊతకర్రలు గుచ్చడానికి అరటిబొందలను ఉపయోగిస్తాడు.

అరటి బొందలను తుండ్లుగా నరికి ఆరుబయట ఉత్సవ సమయాల్లో మంటపాల్యలకు, నిప్పుగూళ్ళకు మలయా మున్నగు తావుల్లో ఉపయోగిస్తారు.

సయామువలో అరటిబొందను పంచదారను శుద్ధిచేయడానికి వాడతారు.

నీటి బోదెలకు అడ్డుకట్టలుగా బొందలు వేస్తారు.

ఈ బొంద, పట్టల రసము పామువిషాన్నికూడా విరిచివేస్తుందంటారు.

పట్ట

అరటి బొందలమీది పచ్చి డిప్పలు ఏనుగులకు ప్రియమైన ఆహారం. ఈ ఆహారం వాటి మదాన్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతారు.

బొంద డిప్పలతో (పచ్చివానితోనూ, ఎండువానితోను) చక్కని విస్తళ్ళు తయారుచేస్తారు. పచ్చిడిప్పల విస్తరిలో భోజనం మహాశాంతిని చేస్తుంది. ఈ విస్తరి ఎంతటి వేడిపదార్థాన్నయినా త్వరగా చల్లారుస్తుంది. చాలా శుచిగా ఉంటుంది.

నల్లమందు మోతాదు ఎక్కువ కావడంచేత మత్తుగా పడిఉండే పిల్లలకు అరటిపట్ట, ఆకురసం తరుచు ఇస్తారు.

అరటిపట్టరసం ఒక ఔన్సు గ్రహించి అందులో ఒక ఔన్సు నేయి కలుపుకుని రంగరించి తాగితే విరేచనాలు అవుతాయి—అని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

అరటిపట్ట రసంలో సుద్ద కలిపి తాగితే కుసుమరోగం తగ్గుతుంది.

బొందలమీది ఎండు డిప్పలను పొడుంపొట్లుగా, మూలికలు ఉంచుకునే తొడుగులుగా ఉపయోగిస్తారు.

ఈపచ్చిడిప్పలు గులాబిపువ్వులు మొదలయినవి ఎంతగాడ్పులో ఐనా వాడిపోకుండా వుండేటందుకు పొట్లుగా వాడతారు.

దేవతా విమానాలు, పెళ్ళిపాలకీలు మొదలయినవానికి పుష్పాలంకరణం చేసేటప్పుడు అడుగున ఈ పచ్చిడిప్పలుంచి పైన పువ్వులు కుడతారు.

ఆకు

అరటిఆకు అన్నము తినడానికి చక్కగా ఉపయోగిస్తుంది. ఈ విషయంలో దీనికి

సాటివచ్చేది ప్రకృతిలో మరి ఒకటి లేదు. అరటి విస్తరిలో భోజనం త్రిదోషహరము, ఆరోగ్యకరము. కాగా కేవలం ఆకులకోసం పెంచే అరటిరకాలు ఒకటిరెండు ఉన్నాయి.

'మొగి విరిసి కఱకుగూడక, పగులక, వెడలుపును నిడుపు బసిమియు గల లేజగు రరఁటాకులు' అని శ్రీనాథకవి సార్వభౌముడు వీనిని గురించి ప్రస్తావించి ఉన్నాడు.

అరటి ఆకులో భోజన గుణాన్ని వస్తుగుణమహోదధి ఇట్లు వివరిస్తూవుంది: "అరటి ఆకులో భుజించుట మనసునకు మిక్కిలి ఆనందమును, ఉల్లాసమును చేకూర్చును. జ్వర, క్షయ, శ్వాసకాస, శ్లేష్మ, పైత్య రోగములను శ్లేష్మవాతములను శమింపజేసి జఠరాగ్నిదీపనమును వీర్యవృద్ధి నాయుర్బలారోగ్యకాంతుల నిచ్చును. రుచ్యమై, ప్రశస్తమై, విషదోషహరమై యుండును."

పచ్చి, పండు, ఎండు ఆకులతో దొన్నెలు కడతారు.

అన్నము మొదలయిన ఆహార పదార్థాలు మూటకట్టుకోవడానికికూడా ఆకు బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

కొన్ని తావుల్లో చేపల్ని అరటి ఆకుల్లో చుట్టి వండుతారు.

పొక్కులు పొక్కివున్న చర్మంమీద వేసి కట్టడానికి అరటిఆకు శుచిగా, ప్రశస్తంగా వుంటుంది.

మొవ్వుఆకులు మండే పొక్కులమీద వేసి కడతారు. చల్లదనం కలిగించడానికి కాలుడు బొబ్బలమీద కప్పుతారు.

ముదర ఆకులు రోగగ్రస్తమైన నేత్రాలకు ఆకుపచ్చ రంగునిచ్చే ఆచ్ఛాదనంగా వాడతారు.

అరటి ఆకు ముక్కలను నుదుటిమీద వేసి వుంచితే

తలనొప్పులు తగ్గుతాయి.

కట్లుకట్టేటప్పుడు మందుల మీద కప్పగా అరటిఆకు ముక్కలు వాడతారు.

తడి ఆరకూడదని కట్లమీద అరటి ఆకులు దొంతరగా వేసి కడతారు.

అరటి ఆకుల్ని ధర్మవైద్యశాలల్లో gutta percha tissue కు బదులుగా గాయాలమీద కట్టులకు వాడతారు.

మండు వేసవి ఎండలో బయట తిరగవలసినవారు నెత్తిమీద చిన్న అరటిఆకు వుంచుకుని దానిమీద తలపాగా చుట్టుకుంటే తేలికగా వుంటూ ఎండదెబ్బభయం లేకుండా చేస్తుంది.

అరటిఆకు ఎటువంటి శూలల్ని ఐనా హరిస్తుంది.

సయాము దేశంలో సిగరెట్లను అరటి ఆకులతో చుట్టుతారని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

ఈ ఎండు ఆకుల్ని బ్రౌను పేపరుకు బదులుగా వాడతారు.

ఎండు అరటి ఆకులతో (సొరుగులతో) తాత్కాలికంగా గుడిసెలు, దళ్ళు మొదలయినవి కట్టుకుంటారు.

అరటి ఆకు కాల్చగావచ్చే బొగ్గునుసిని బంగారాన్ని నాణ్యంచేయడానికి వాడతారని న్యూబోల్డు వ్రాస్తున్నాడు. గీటురాయిమీద మంచి బంగారంతో గీస్తారు. దానిపక్కను నాణెంచూడవలసిన బంగారంతో గీస్తారు. అరటిఆకు మసిబొగ్గుతో బాగా కలయనొక్కన మైనాన్ని ఆ గీటురాయిమీద దొర్లిస్తారు. రాయి బాగా నలుపెక్కే బంగారంలో తేడాలువుంటే తెలియచేస్తుంది. ఈపద్ధతి మలాకాలో బాగా వాడుకలో వుందట.

బూడిద

ఆకు మసినిగురించి ఈవింత

ఉపయోగం తెలుసుకున్న సందర్భంలోనే అరటిబూడిద వివిధోపయోగాలు తెలుసుకోవడం సముచితమై ఉంటుంది.

అరటిచెట్టును సమూలం ఎండించి కాల్చి బూడిదచేస్తారు. ఆ బూడిదను నీళ్ళలో కలిపి వడపోస్తారు. ఆవిధంగా తయారైన క్షారద్రవంలో పొటాష్ సంబంధమైన ఖనిజలవణాలు వుంటాయి. ఈ ద్రవాన్ని ఉత్తర వంగదేశంలో కూరల వంటకంలో వాడతారు. ఆమ్లత్వం తగ్గించి శీతాదవ్యాధి (Scurvey) నివారకంగా (antiscorbutic) పనిచేస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో ఉప్పు కొనుక్కోలేని పేదవాళ్ళు కూరలు మొదలయిన వంటకాల్లో రుచికి ఈ ద్రవాన్ని వాడుకుంటారు. ఈ ద్రవం ఆమ్లపిత్తాన్ని తగ్గించడమే కాక గుండెమంటను, కడుపునొప్పి (Colic) ని కూడ తగ్గిస్తుంది.

అరటిలో పొటాష్ విస్తరించి ఉంది. బొందలోనే కాక పండుమీది తొక్కలోకూడా పొటాష్‌వుంది. పండుతొక్క, అరటిదంటు, కాడ మున్నగు వానిని కాల్చగా వచ్చినబూడిదలో సగానికిసగం పొటాష్ వుండడం ఎల్లిస్ అను శాస్త్రవేత్త కనిపెట్టాడు.

అరటి ఆకులు, దంటులు కాల్చగావచ్చే బూడిదను ఈ దేశంలో బట్టలు ఉతకడానికి, రంగులు అద్దడానికి, మందుల్లో, ఉప్పుకుబదులుగా, చేలకు ఎరువుగా వాడతారు. ఈ బూడిదలో పొటాష్ భాగమే హెచ్చు.

అరటి బూడిద క్షారగుణం (alkaline) కలది.

అరటిపట్ట, ఆకు వీనిని ఎండించి కాల్చి తయారుచేసిన బూడిదను నీటిలో కలిపి మోతాదుగ తాగితే గుండెజబ్బులు తగ్గుతాయి.

అరటి సొరుగును కాల్చిన మసిని వస్త్రఘాళితము చేసి తేనెతో ఇస్తే వికారము, వాంతి కట్టుతుంది.

ఎండు అరటితొక్కలు కాల్చిన బూడిదలోనుండి తీసిన క్షారమున్నూ, పసుపు చూర్ణమున్నూ కలిపి పైకిరాస్తూ లోనికి సేవిస్తూవస్తే బొల్లి తగ్గుతుంది.

ఈ క్షారాన్ని నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగితే మూత్రబంధము పోతుంది; శూలలు తగ్గుతాయి.

అరటి ఆకు, పట్ట, పండు తొక్క మున్నగునవి కాల్చిన మసి వంగదేశంలో రంగుల అద్దకంలో వాడతారు.

అరటిపండు తొక్కల మసిని తోళ్ళు పదును చేయడానికిన్ని, తోళ్ళకు నల్లరంగు వేయడానికిన్నీ వాడతారు.

క్షారగుణంకల ఈ అరటి బూడిదను లోనికి సేవిస్తే మానవ రక్తానికి క్షారగుణాన్ని యిచ్చి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

గింజ

నేడు విరివిగా సాగు అవుతూవున్న అరటిలో మనం గింజల్ని అంతగా చూడము. కొన్ని రకాల బొంతఅరటిలో గింజలు వుంటాయి. గింజలు బాగా వుండే కొన్ని అడవి అరటి రకాలు ఉన్నాయి. కావున ఈ గింజల ఉపయోగమున్నూ తెలుసుకోవడం అవసరం.

సాగులో వుండే అరటి గింజలు వేటికికాని ఇప్పుడు పాతితే మొలకెత్తే గుణం లేకుండా వుంది.

అరటిగింజల నిజరసం ఉదరంయొక్క ఉద్రిక్తతను తగ్గిస్తుంది. ఈ గింజలు నూరి తయారుచేసిన పలుచని ముద్ద కొద్ది కడుపుఉబ్బరముతో కూడిన అతిసారాన్ని, జలుబుల్ని తగ్గిస్తుంది.

ఇక ఆహారంగా ఉపయో గించే అరటిభాగాల ఉపయో గాలు తెలుసుకుందాము. ఆ హారంగా ఉపయోగించే అరటి భాగాల్లో పువ్వు మొదటిది. పువ్వు తరవాత దవ్వ, కాయ, పండు. ఈక్రమాన వీని ఉప యోగాలు తెలుసుకుందాము.

పువ్వు

కూరగా ఉపయోగించే పూవులలో అరటిపువ్వు మనకు బాగా పరిచితమైనది.

అరటిపువ్వు నిర్మాణం అతి విచిత్రమైనది. పైన ఎర్రటి డిప్పలు, లోన లేత అరటికా య పిందెలు ఉంటాయి. ఈ లేత అరటికాయ పిందెల్ని తింటే రక్తం శుద్ధమవుతుంది.

అరటిపువ్వు కొద్దిపాటి వగ రు రుచిలో ఉండును.

* ఓషధీ గుణము

అరటిపువ్వు సామాన్య గు ణాన్ని వస్తుగుణమహోదధి ఇట్లా చెబుతూవుంది: "జ్వర ములు, జ్వరాతిసారములు, రక్తాతిసార గ్రహణులు, కృమి రోగములు, రక్తపిత్త వ్యా ధులు, వాతవ్యాధులు, పిత్త వ్యాధులు, మేహప్రకోపము లు మొదలయిన వికారాల భుజిం చుటచేత నుపశమించును."

ధన్వంతరినిఘంటువు అరటి పూవుల సాముదాయక గుణా న్ని ఇట్లా వివరిస్తూ వుంది:

"అరటి పూవులు జిగటగ ను, మధురముగను, వగరు గను, గురువుగను, మలబద్ధ కారిగను, చేదుగను నుండును. అగ్నిదీపనమును జేయును. వా తమును బోగొట్టును. ఉష్ణ వీర్యముగలవి. మరియు రక్త పిత్తము, క్షయము వీటిని హ రించును."

పృథక్కరణం *

అరటి పువ్వును పృథక్కర ణంచేసి శాస్త్రజ్ఞులు అందలి పదార్థాలను ఇట్లా నిరూపిస్తూ

ఉన్నారు:

	నూటికి
ఆర్ద్రత ...	90.22
మాంసకృత్తులు	1.45
కొవ్వు ...	0.19
నార ...	1.93
కార్బొహైడ్రేట్‌లు	5.00
ఖనిజములు ...	1.21
ప్రవాళము ...	0.034
భాస్వరము ...	0.048
ఇనుము ...	0.12
పౌష్టిక శక్తి ...	27.5

• వంటకాల్లో

ఆవపెట్టిన అరటి పువ్వుల కూర ఇంచుమించుగా పనస పొట్టు కూరలాగున ఉండును.

అరటిపువ్వులోని లేతభాగములతో పచ్చడి చేస్తారు. దీనికి ఇంచుమించుగా కొబ్బరి పచ్చడి రుచివుంటుంది.

కూరకు, పచ్చడికే కాకుండా వడియాలు పెట్టడానికి కూడా అరటిపువ్వును ఉపయోగిస్తారు. అరటిపువ్వు వడియాలు మంచిరుచిగా ఉంటాయి.

ఈ వడియాలు 'శ్వాసవ్యాధులను, కృశత్వమును, కఫరక్తాతిసార రోగములను ఉపశాంతి నొందించునని' వస్తుగుణ మహోదధి.

దీని కూర మధుమేహ (Diabetes) రోగులకు పథ్యకరమైనది.

అరటిపూవుల అతిసేవనము అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

వైద్యోపయోగాలు •

లేత అరటిపువ్వులు శుక్లనష్టవ్యాధిలో, సెగరోగంలో గుణకారిగా ఉంటాయి.

అరటిపువ్వు రసంలో బంధుజీవక (Ixora) వేళ్ళను అరగతీసి నాలుక పెదవులు మున్నగు వాని పగుళ్ళకు వాడతారు.

టాన్సిల్సుకు •

ఈ పూవులోని లోపలి లేతభాగాన్ని శకునమని గోదావరి మండలంలో అంటారు.

గొంతు కండల వ్యాధితో (Tonsils) బాధపడే పిల్లలకు కాని, పెద్దలకు కాని ఈ శకునం రోజూ ఒకటి పరగడుపున నలభై రోజులు తినచేస్తే మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది. టాన్సిల్సు వ్యాధికి ఆయుర్వేద వైద్యం పేర్కొనే కషాయపు సరుకుల్లో అరటిపువ్వు కూడా ఒకటి.

* స్త్రీవ్యాధుల్లో

అరటిపువ్వు రసంలో పెరుగు కలిపి ఇస్తే రక్తగ్రహణి రోగం తగ్గుతుంది. స్త్రీలకు కలిగే ఋతురక్తం యొక్క అతిస్రావానికి (Menorrhagia) కూడా ఇది మంచిమందు.

స్త్రీలకు కలిగే ముట్టుకట్టు (Dysmenorrhoea) వ్యాధిలో కూడా ఈ ప్రక్రియ పనిచేస్తుంది.

మోతాదు పూటకు మూడు, నాలుగు తులాలు.

దూట

అత్తాలు విడవడం పూర్తి అయాక తినడానికి గ్రహించే మొదటివస్తువ పూవు. గెల కొట్టివేసిన తోడనే తినడానికి గ్రహించే మొదటి వస్తువు దవ్వ. కాబట్టి పువ్వు అయినాక దవ్వసంగతి ఎత్తుకుందాము. దవ్వనే దూట అనికూడా అంటారు.

వంటకాల్లో *

అరటిదూటను కూరగాను, పచ్చడిగాను చేసికొని తింటారు. పెసరపప్పు మొదలయినవానిలో కలగలుపు కలిపి పప్పుకూరగా వండుకోవచ్చు. లేదా ఆవపెట్టికాని, రవపులుసు పెట్టికాని కూరవండుకోవచ్చు. పులుసుపచ్చడికాని, మజ్జిగపచ్చడికాని చేసుకోవచ్చు.

ఏవిధమైన పచ్చడికైనా చిన్నముక్కలుగా తరిగి పచ్చి

దే వాడతారు. కూరకుమా త్రం ఉడికిస్తారు. అరటి పిలకల లేత మొవ్వలుకూడా కూరకు వాడడంకద్దు. కాని దూట కూర రుచి వానికి రాదు.

* వాటి గుణము

దీని కూరలుకాని, పచ్చళ్లు కాని మిక్కిలి చలవచేస్తాయి. కాబట్టి మేహతత్వము కలవారికి, ఉష్ణప్రకృతికలవారికి ఇవి పథ్యకరమై ఉంటాయి.

అరటి దూటను పెసరపప్పుతో వండుకొనితింటే ఉష్ణవ్యాధులు హరిస్తాయి.

అరటిదూట వంటకం పచ్చిదికాని, వండినదికాని (అనగా పచ్చడికాని, కూరగాని) మూత్రాన్ని బాగా జారీచేస్తుంది.

దూట కఫహరమైనట్టిది. వాత పిత్తవ్యాధుల్ని ఉపశమింపచేస్తుంది.

* రాళ్ళను నెట్టుతుంది

అన్నాధరువుల్లోనూ, సంజుళ్ళలోనూ అరటిదూట వాడకం ఆరోగ్యకాములు అభిలషింపతగ్గది.

మూత్రపిండ మూత్రాశయ వ్యాధులతో బాధపడే రోగులకు ఈ దవ్వ కూర, పచ్చడి మేలుచేస్తాయి.

ఈనాడు బియ్యంలో రాళ్లు ఎక్కువగా వుండడంచేత నేటి తిండితో రాళ్ళు ఎక్కువగా లోనికి పోతున్నాయి. లోనికి పోయి ఉన్న ఇట్టి రాళ్ళను బయటికి నెట్టివేయడానికి అరటి దూటలోని నార, ఇతరపదార్థాలు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి. ఉదరస్థమైన తలవెంట్రుకలను అరిగించివేయడానికి నేరేడుపండు ఎట్లా సమర్థమైందో ఉదరస్థమైన చిన్న చిన్న రాళ్ళను బయటికి నెట్టి వేయడానికి అరటిదూట అట్లా సమర్థమైంది. కాబట్టి అరటి దూట వంటకాలు అప్పుడప్పుడు తింటూవుండడం మంచిది.

● పృథక్కరణము

అరటిదూటను పృథక్కరణంచేసి శాస్త్రవేత్తలు అందలి పదార్థాలు ఈపాళ్ళలో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు:

		నూటికి
ఆర్ద్రత	...	88.26
ప్రొటీన్‌లు	...	0.48
కొవ్వు	...	0.05
నార	...	0.76
కార్బొహైడ్రేట్‌లు		9.84
ఖనిజములు	...	0.61
కాల్షియము	...	0.009
భాస్వరము	...	0.005
ఇనుము	...	1.06
పౌష్టిక శక్తి	...	41.7

● వైద్యోపయోగాలు

దవ్వను తలమీద వేసి కడితే వేడి తగ్గుతుంది.

గంజాయి సంబంధమైన మత్తును విరిచివేయడంలో అరటిదూట రసం అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

పశువుల ఆహారంగా ●

అరటి దూటను ఏనుగుల మదాన్ని అణచడానికి ఆహారంగా ఇస్తారు. పాడిపశువులకు దూటపెడితే బాగా పాలిస్తా యంటారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో అరటిదుంప ముక్కలు కూడా పశువులకు పెడతారు. ఈ మేతవల్లకూడా పాడి పశువులు ఎక్కువ పాలిస్తాయట. అరటిపిలకల లేత మొవ్వులు ఆవులు, గేదెలు మున్నగువానికే కాక గొఱ్ఱెలకుకూడా పెడతారు. ఈ సందర్భంలో పడమటి గోదావరి జిల్లాలోని ఒక అనుభవజ్ఞుడు చెప్పిన ఈ మాటలు పరిశీలింపదగి ఉన్నాయి. "పాడి ఆవులకు అరటి ఆకులు విరివిగా పెట్టి చూచాను. పాలు ఎక్కువయ్యాయి కాని కాచేటప్పుడు ఆపాలు విరిగిపోతూవచ్చాయి. ఆకులు పెట్టక ఒక్క అరటిదూట మాత్రమే పెట్టిచూచాను. ఈ

తిండివల్ల పాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఆకులు విస్తరించి తిన్నప్పటివలె ఇప్పుడు కాచేటప్పుడు పాలు విరిగిపోలేదు." ఈ అనుభవంవల్ల పాడిపశువులకు అరటిఆకులకంటె అరటిదూట మంచి ఆహారమని తెలుస్తూవుంది. ఈ సందర్భంలో ఇంకా పరిశోధన చేయడం అవసరం.

కాయ

దుంపకూరలవలె నిలవకు ఆగే కూరకాయల్లో అరటి ఒకటి.

* వంటకాల్లో

అరటికాయను కూరకు, పచ్చడికి వాడతాము. ఈ సందర్భంలో 'కూరదినుసులు' అను గ్రంథంలో గోటేటి జోగిరాజు గారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

"అరటికాయలను చప్పిడి యుగురుకూరగా గాని; పులుసు, ఆవపెట్టిగాని; పప్పుకూరగాని వండి తినవచ్చును. బిళ్లలుగ తరిగి చమురులో గరగరలాడునట్లు వేచి తినవచ్చును. బజ్జీలుగకూడ తయారు చేయవచ్చును. కుమ్ములో పెట్టి కాల్చి చప్పిడిపచ్చడిగ గాని, పులుసుపచ్చడిగ గాని, పెరుగుపచ్చడిగగాని చేయవచ్చును. ముక్కలను పులుసులో వేయుటయు గలదు."

పులుసులో వేసేవి సాధారణంగా దోరకాయ ముక్కలువి ఉంటాయి. బాగా ముదిరిన అరటికాయలను కాల్చి ఒలిచి కూర్చిన పదార్థంలో పులిహోర తయారుచేస్తారు. ఇది చాలా రుచిగా వుంటుంది. అరటికాయలతో ఇంకా పలురకాల వంటకాలు చేయవచ్చు.

ఈ కాయల పైచెక్కు తీసివేసి లోని పదార్థాన్ని రుబ్బురోటిలో మెత్తగా రుబ్బి అట్లుగా పోస్తారు. రొట్టెలుగా చేస్తారు.

ఈ గ్రంథకర్త వ్రాసిన

'కాయకూరలు' అను గ్రంథం లో ఈ సందర్భమైనది మరి కొంత భోగట్టా కలదు. కుతూహలం కలవారు అందు చూడవచ్చు.

అరటికాయ సామాన్య గుణాన్ని ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

"లేత అరటికాయ శీతలముగను, మధురముగను, వగరుగను, రుచిగను, పుల్లగను నుండును. పిత్తమును బోగొట్టును.

ముదిరిన అరటికాయ వగరుగను, చేదుగను, మలబద్ధకారిగను, రూక్షముగను, శీతలముగను, పథ్యకారిగను నుండును. మరియు నిది మేహము, పిత్తాతిసారము, అర్శస్సు, పిత్తరక్తము, దప్పి, జ్వరము, కఫము వీటిని నివర్తింపం జేయుట యేగాక అగ్నిదీపనము వాతము వీట్లను గహా గలుగంజేయును."

పృథక్కరణం

అరటికాయను పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాలు ఈవిధంగా వుంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు:

	నూటికి
ఆర్ద్రత ...	73.35
ప్రొటీను ...	1.06
కొవ్వు ...	0.081
కార్బొహైడ్రేట్లు	24.791
ఖనిజపదార్థాలు	0.72
కాల్షియము ...	0 01
భాస్వరము ...	0 03
ఇనుము ...	0 50
పౌష్టిక శక్తి ...	66 2

విటమినులు

అరటికాయలోని విటమినుల విషయంకూడా కొంత ప్రత్యేకం తెలుసుకోతగింది. ఇందులో ఉన్న విటమినులలో ఎ విటమిను పాలు ఎక్కువ. దానితరువాత సి విటమిను, దానికి తగ్గించి బి విటమిను ఉన్నాయి. రుద్ర అనువారు

1936 లో ప్రచురించిన ఒక గ్రంథంలో బాగా పండిన అరటిపండులోకంటె పచ్చి అరటికాయలో పదిరెట్లు ఎక్కువ సి విటమిను ఉండ వచ్చునంటున్నారు.

* వంటవల్ల

అరటి కాయలో నూటికి సుమారు డెబ్భయిఐదుపాళ్ళు నీరు, ఇరవై రెండుపాళ్ళు కార్బొహైడ్రేట్లు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నాము. పచ్చిస్థితిలో ఈ కార్బొహైడ్రేట్లు గంజి పిండి పదార్థాలుగా వుంటాయి. పండినస్థితిలో ఇవి మధురపదార్థాలుగా మారుతాయి. కూర అరటికాయల్లోని గంజి పిండిపదార్థం వంటవల్ల జీర్ణకోశం అరిగించుకోగల స్థితిని పొందుతుంది.

* అమ్ల లవణాలు

నీరు, కార్బొహైడ్రేట్లు కాక అరటిలో నూటికి ఒక వంతు కొవ్వుపదార్థం, రెండు వంతులు సుమారుగా ప్రొటీన్లు ఉన్నాయి. సిట్రిక్, బుటిరిక్ (Butyric) అమ్లములే కాక అమ్లలవణాలుకూడా ఉండడంచేత ఇందులో రుచికరమైన అమ్లత్వముకూడ కలదు.

ఉర్లగడ్డతో *

ఆహారంగా అరటికాయ బంగాళాదుంపతో దీటువస్తుంది. కాలరీల విలువవిషయంలో ఈకాయ ఉర్లగడ్డకంటె గుణాధికమైనదని చెప్పవచ్చు.

కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు మున్నగు ఆహారపదార్థాల పాళ్ళు ఈ కాయలో లెస్సగానే వున్నాయనవచ్చు. ఈవిషయంలో దీనిని బంగాళాదుంపలతో పోల్చవచ్చు. సాముదాయకమైన ఆహారపుష్టి విషయంలో మాత్రం ఇది బంగాళాదుంపకంటెకూడా మేలై ఉంటుంది. 'ముదిరిన యరటికాయ పౌష్టికశక్తిలో కొంచెం మించుమించు కంద,

చేమ మొదలగు దుంపకూర లతో సమానముగ నెంచ వచ్చు''నని శ్రీ గోటేటి జోగి రాజుగారు వ్రాస్తున్నారు.

● వరిఅన్నంతో

అరటికాయ ప్రశంసను ఈ విధంగా వ్రాసిన శ్రీ జోగిరాజు గారే దాని కూరనుగురించి ఇట్లు ఒకవిధంగా వ్రాస్తు న్నారు:

"ఇందు మాంసకృత్తుల పరిమితి మధ్యమము. ఖనిజ ములు చాలతక్కువ. ఎ.బి.సి. విటమినులు స్వల్పముగ నుం డును. బి మాత్రము ఇతర కూరగాయ జాతులలోకంటె హెచ్చు. కాని ముదురుకా యలందు దుంపజాతులందు వలెనే పిండిపదార్థము హె చ్చుగ నుండుటచే వీనికూర తృణధాన్యముల యన్నము, రొట్టె మొదలగు వానికి బదు లుగ నుపయోగించ దగునే కాని సామాన్యపు కాయకూ రలవలె ప్రయోజనపడదు. ఐనను లేతకాయల కూరను మాత్రము కాయగూరగ నెం చవచ్చును."

లోకంలో వాడుక ●

వరి అన్నానికి బదులుగానే కాని వరిఅన్నంతో అరటి కాయ కూరను తీసుకోకూడ దన్నది శ్రీజోగిరాజుగారి అభి ప్రాయంగా కనిపిస్తూ వున్నది ఈ అభిప్రాయం లోకంలోని వాడుకకు కొంతవరకు విరుద్ధ మైనదిగా వుందనక తప్పదు.

అన్నం తినడానికి ముందు కాని, అన్నంతో కాని, అన్నం తిన్నవెంటనే కాని అరటిపండు ను తినవద్దని మనపెద్దలు నిషే ధించి ఉన్నారు. ఇట్టినిషేధం కాయపట్ల వారు చెప్పారనడా నికి వీలు అంతగా లేదు.

అరటికాయ కూరను వరి అన్నం తినే ప్రాంతాల్లో మనదేశంలో అనాదిగా విరి విగా వాడుతున్నారు. సంతృప్తి

ణాలలో అరటికాయ కూర వండడం రివాజు. నూరుమందికి పాతిక కాయల కూర సరిపోతుందనే అంచనా ఒకటి ఏర్పాటై ఉంది.

కొన్ని రోగాల్లో అన్నంతో పాటు అరటికాయ కూరను కూడా ఈయడం పథ్యనియమమై ఉన్నది.

• కొన్ని మెలుకువలు

కాబట్టి వరిఅన్నం తినేవారు అరటికాయను కూరగా వాడేవిషయంలో అంత సందేహింపవలసిన పని లేదు. కాని దీనికూర విషయంలో ఆరోగ్యకాములు అవలంబింపదగ్గ మెలుకువలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఆ మెలుకువలు వహిస్తూ దీనిని సేవించడం మంచిది.

అరటికాయ అప్పటికప్పుడు చెట్టును కోసినదానికంటె నాలుగైదురోజులు నిలవ ఉన్నది కూరకు శ్రేష్టమై ఉంటుంది. వంకాయ తోటలోనిది, అరటికాయ బజారులోది కూరకు మంచిదని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

కాస్త నిలవకాయలను కూరకు వాడుతూ, కూరను మోతాదుగాను, బాగా నమిలిన్నీ తింటే వరిఅన్నంతోనైనా అరటికాయ కూర ఏమీ చెరుపు చేయదు. నూరుగురికి పాతిక కాయల కూర సరిపోతుందని సంతర్పణవంటవారి అంచనా. అనగా ఒకకాయకూర నలుగురికి సరిపోతుందని. సంతర్పణాల్లో కూరలసంఖ్య, పచ్చళ్ళ సంఖ్య ఎక్కువై ఉంటుంది. కాగా ఆ అంచనా సరిపోతుంది. ఇండ్లలో ఒకే ఆదరువు ఐనప్పుడు ఒకకాయ కూర ఇద్దరికి మాత్రమే వాడినా అంత సెబ్బరి లేదని గ్రహింపనగును.

తయారైన కూరముక్కలను బాగా నమిలి తినాలి. బాగా నమిలి తినిన అరటి

పదార్థాన్ని జఠరరసం సులభంగానే జీర్ణంచేస్తుంది. కాయను ముక్కలుగా తరిగి వండిన కూరకంటె కాయను కాల్చి చేసినపచ్చడి సులభంగా అరుగుతుంది.

* ముదురు, లేత కాయలు

అరటికాయలకూర నేటి ప్రజలు సాధారణంగా అనుకునేటంత చెడ్డదికాదని తెలుసుకున్నాము. అయితే కూరకు ముదురుకాయలకంటె లేతవి మంచివి. పచ్చడి, పులిహోర మున్నగునవి చేసుకోడానికి ముదురుకాయలు మంచివి.

లేత అరటికాయల కూర అతిమూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. గ్రహణి, సంగ్రహణులను కట్టుతుంది. నోటినుండి రక్తంపడే జబ్బును నయంచేస్తుంది. నేత్రవ్యాధుల్లో, క్రిమిరోగాల్లో లేత అరటికాయల వంటకాలు పథ్యకరమై ఉంటాయి. ముదురు అరటికాయల కూర కొద్దిగా వాతాన్ని, శైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బాగా కాకతత్వం వారికి మేలుచేస్తుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట జబ్బుల్లో ఈ అరటికాయ కూర పథ్యకరమై వుంటుంది.

లేత అరటికాయ కూర గ్రహణి, అతిసార రోగాల్లో హితకరమై ఉంటుంది.

అతిసార విరోచనాలు కట్టిన తరవాత నీరసాన్నుండి కోలుకోవడానికి అరటికాయల కూర బాగా ఉపయోగిస్తుంది.

విరుగుడు *

అరటికాయకూర మంచి బలకరమైనది. ఐనప్పటికీ అతిగా తినకూడదు. అతిగా తినడంవల్ల విరేచనబద్ధకం కలుగుతుంది; అజీర్తి చేస్తుంది. అరటికాయ అతిసేవన సంబంధమైన దోషాలను తగ్గించడానికి నేయికాని, నువ్వుచెట్టును కాల్చి సిద్ధంచేసిన క్షారంకాని విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

• వైద్యోపయోగాలు

అరటికాయ చలవ చేసి మలములో పడేను చీము మొదలయిన వానిని కట్టేను గుణము కలిగి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పచ్చి అరటికాయలను ఉడికించి పెరుగులో కలిపి కొద్దిగా పంచదారకాని, ఉప్పుకాని వేసి ఇస్తే అతిసారము, గ్రహణి తగ్గుతాయి. ఉడికించిన పచ్చి అరటికాయను ఊరికే తిన్నా గ్రహణి కట్టుతుంది.

పచ్చి అరటి కాయతో తయారైన చారు (Soup) అతిసారరోగంలో వరణీయమై ఉంటుంది. ఇతరమైన మందులకు లొంగని రక్తగ్రహణిలో కూడా అది వాడతగి ఉంటుంది.

పచ్చి అరటికాయకు తొక్కలుతీసి లోని పదార్థాని తురిమి ఎండించి (Torrefying) మామూలు కాఫీకి బదులుగా వాడవచ్చు.

లేత అరటికాయ రసాన్ని శీఘ్రవాతపు జ్వరాల్లో, చర్మోత్పాతజనితమైన సాంక్రామిక (Dengue) జ్వరంలో ఇస్తారు.

లేత అరటికాయ ఊపిరితిత్తులనుంచి రక్తము రాగటం (Haemoptysis) మధుమేహ (Diabetes) రోగులకు పథ్యమై ఉంటుంది. అరోగుల ఆహారంలో ఇది ఉంటూవస్తే త్వరగా గుణమిస్తుంది.

అరటిని సంస్కృతంలో మోచక అంటారు. మోచక ఘృతమని ఆయుర్వేదంలో ఒక ఔషధయోగముంది. ఈ ఘృతాన్ని మధుమేహరోగాల్లో (Diabetes) ఇస్తారు. అరటికాయ, పువ్వు, వేళ్ళు, నెయ్యి, లవంగాలు ఏలకులు మున్నగునవి అందులో పడతాయి.

లేత అరటికాయ, బంధుజీవక (Ixora) ఆకులు కలిపి కాచిన కషాయాన్ని పుక్కిలి

పట్టడంవల్ల పెదవుల పగుళ్ళు, నాలుక పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.

* కాయల చూర్ణము

లేతకాయలను, ముదురు కాయలను ఎండించి చూర్ణం చేసి ఔషధంగా వాడతారు. లేతకాయల పొడి గ్రహణి, రక్తపిత్తం, నేత్రవ్యాధి, క్రిమి రోగం, కుష్టురోగం, మేహ రోగం, గుదభ్రంశము మున్నగు రోగాల్లోనూ— ముదురు కాయల పొడి గ్రహణి, సంగ్ర హణి, రక్తపిత్తము, ప్రమేహ ము, రక్తప్రదరము, శ్వేతప్రద రము మున్నగు వ్యాధుల్లోనూ వాడతారు ఈ చూర్ణాలను పెద్దవారికే కాక చిన్నపిల్లలకు కూడా వాడవచ్చు. చంటిబిడ్డ లకు అనుపానం చనుపాలు. వా రికి మోతాదు ఒకటి రెండు చిన్నాల ఎత్తు. పెద్దవారికి అనుపానం చీనాచక్కెర. వా రికి మోతాదు నాలుగైదు చిన్నాల ఎత్తు.

* కాయలపొడి నిలవ

పండకపూర్వం అరటికా య వగరుగా ఉంటుంది. ఈ చెట్టుయొక్క ఇతర భాగాలు కూడా ఈ రుచిలోనే ఉంటా యి. కాయలోని కార్బోహై డ్రేట్లు గంజి పిండిస్థితిలో వున్నప్పుడు దానిని చక్రాలు గా కోసి ఎండబెట్టి నిలవచేయు వచ్చు. ఇట్లా నిలవచేయడానికి దోరస్థితిలో వున్న కాయలు ప్రశస్తంగా వుంటాయి. ఎం డిన ఈ చక్రాలనుండి పిండి తయారుచేయవచ్చు. ఈ పిండి రోగులకు తగిన ఆహారమై ఉం టుంది. దీనిని పొడిడబ్బాల్లో గాలి, తేమ తగలకుండా జా గ్రత్త పెట్టాలి.

పొడితో వైద్యం *

బొంత అరటి కాయలను ఎండించి తయారుచేసిన పొడి శీతాద వ్యాధి నివారకంగా (Antiscorbutic) ఉంటుంది.

పచ్చికాయను ఎండించి

పొడిచేసి పిల్లల విరోచనాల్లో ఇస్తారు. అది వగరురుచిలో వుండి మలముతో పడేడు చీము మొదలయిన వానిని కట్టు తుంది. పలురకాల విరేచనా లకు ఇది మంచిమందు.

సెగరోగంలో కూడా ఈ ప్రక్రియ గుణకారిగా ఉం టుంది.

అరటికాయల పొడిలో ఉప్పు కలుపుకుని తినేవాడుక కొన్ని ప్రాంతాల్లో వుంది. ఇట్లు తినడంవల్ల అజీర్ణసంబం ధమైన వికారాలు తగ్గు తాయి.

● చపాటీలు

పులిలేనువు, కడుపు వుబ్బ రములతో కూడిన అజీర్ణ బాధానివారణ కొరకు తిరు హూత్ ప్రాంతాల్లో అరటి కాయలతో ఒక ప్రక్రియ చే స్తారు. పచ్చి అరటికాయలను ఎండలో ఎండించి పొడిచేస్తా రు. ఆపొడిని తడిపి చపాటీలు చేస్తారు. ఆచపాటీలే ఆహా రంగా తింటూవస్తే పైన చెప్పిన అజీర్తి తగ్గుతుంది.

ఆహారం జీర్ణించునప్పుడు సంభవించే (పరిణామ: Colic) శూలల్లో పట్టి నగ్గుజావ పుచ్చు కుని వుండిపోయినా పనిచేయని సందర్భంలో ఈ చపాటీని కొ ద్దిగా ఉప్పువేసుకుని తింటూ వస్తే బాగా పనిచేసిందని యన్.సి. దత్తు వ్రాస్తున్నాడు.

మలబారులో ●

అరటికాయల నిలవ పద్ధతి ఆంధ్రదేశంలో అంత విరివికాదు. మలబారు దేశం లో మాత్రం ఇది ప్రత్యేక మైన ఒక గృహపరిశ్రమ అం తస్తును పొంది ఉంది.

అచ్చట విరిగా దొరికే నేంద్రవాళాన్ని చక్రాలుగా తరిగి కొబ్బరినూనెలో కాని వెన్నలో కాని వేయిస్తారు. ఈ వేపుడు చక్రాలు బహుదినాలు

నిలవ ఉంటాయి. అన్నాధరు వృకే కాక చిరుతిండికికూడా వాడతారు.

సేంద్రవాళిపు చక్రాల్ని ఎండలో ఎండించే పద్ధతిన్నీ ఉంది. ఆ బిళ్ళల్ని ఎండలో ఎండించి పొడిచేస్తారు. దీనిని శిశువులకు ఆహారంగా ఇస్తారు. దీని తో రొట్టెలు, అట్టులు చేస్తారు. ఈ పిండితో తయారుచేసిన జావలో పాలుకలుపుకుని తాగితే సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. పక్వాశయమందు కలుగు మంటలో (Gastritis) ఈ అంబలి మేలుచేస్తుంది.

పండు

అరటిపండంతగా మానవునికి పరిచయమైన పండు మరి ఒకటిలేదు. ప్రపంచంలోని పలుభాగాల్లో ఇది దొరుకుతుంది. పైగా ప్రత్యేకం ఒక ఋతువు అనేది లేకుండా ఇది సర్వకాలాల్లోనూ లభ్యమవుతుంది. అంతేకాదు. ఆహార పుష్టి విషయంలో ఇది ఫలరాజమని చెప్పతగి వుంటుంది. ఫలరాజమైనా ఇది అన్ని పండ్లలోకి చవక ఐందనికూడా చెప్పవచ్చు.

పేదవాని పండు

మేకకు పేదవాని ఆవు అనే పేరు వున్నట్లే అరటిపండుకు పేదవాని పండు అనే ప్రసిద్ధి వుంది. అన్ని ఋతువుల్లోనూ పేదవానికి అందుబాటులో వుండే ధరలో అరటిపండ్లు దొరకడమే ఇట్టిపేరు రావటానికి కారణం. సాధారణంగా బాగా ముగ్గినప్పుడు అవి మరీ చవకగా వుంటాయి. పసిమిపచ్చతోలుమీద నల్లటి మచ్చలు పొడసూపడంతోటే చవకగా అమ్మివేస్తారు. అరటిపండ్లను అట్టిస్థితిలోనే తినాలని శాస్త్రవేత్తల సలహా. చవకగా దొరకడమే కాక కొద్దిపండ్లు తిన్నా కడుపునిండి తృప్తిని ఇస్తాయి.

• ప్రాశస్త్యం

ఇన్ని సుగుణాలు వున్నప్పటికీ అతిపరిచయంచేత మనం అరటిపండు విలువను పూర్తిగా గుర్తింపలేకుండా వున్నాము. కాబట్టి దానివిలువను ఒకింత విపులంగా తెలుసుకోవడం ఆహారాన్ని గురించిన విజ్ఞానాన్ని కూర్చుకోవడమే అవుతుంది.

ప్రకృతిలో అరటిపండుకు అభావప్రసిద్ధిగా ఉండగల పండు మరొకటి లేదని Czerny అనే శాస్త్రవేత్త అంటున్నాడు.

ఇంత ప్రశస్తమైన ఫలం కాబట్టే మన వైద్యగ్రంథాలు అరటిపండు మేలిగుణాలను విశేషంగా వివరిస్తున్నాయి.

• గుణము

'పరిపక్వమగు అరటిపండు సువాసనగలిగి మధురమై బల్యమై శీతలమై పిత్తరక్త కఫ క్రిమిహరమై అప్పుడే శుక్లవృద్ధిని పిపాసాశాంతిని తృప్తిని జేసి జఠరమధికము గలవానికి సుఖకరమగు' అని 'మునిభావబోధిని' అనే పుస్తకం చెబుతూవుంది. మన వైద్యవరులు పలురకాల అరటిపండ్ల గుణాలను విపులంగా చెప్పి ఉన్నారు. ఈసందర్భంలో వానిని కూడా తెలుసుకోవడం సముచితంగా ఉంటుంది.

రకాల గుణాలు •

నాలుగురకాల అరటిపండ్ల గుణాలను ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"కొండయరటి మధురముగను రుచిగను గురువుగను నుండును. శైత్యమును జేయును. బలమును వీర్యమును వృద్ధిజేయును. మరియు దప్పి పిత్తము మంట శోష వీటిని శమింపంజేయును. దుర్జరమైనది అనగా అతికష్టముతో జీర్ణమగునది... బంగారపు

అరటి మధురముగను శీతలముగను గురువుగను నుండును. దీనిని స్వల్పముగ భుజించిన అగ్నిదీపనముకూడ జేయును. మరియు దప్పి మంట వీటిని బోగొట్టుటయే గాక కఫము శుక్రవృద్ధి వీటిని గలుగం జేయును... నల్లఅరటిపండ్లు మధురముగ శీతలముగ గురువుగ సువాసనగలవిగ నుండును. దోషముల భేదించును. హృదయమునకు మేలుజేయును. మరియు మేహము మంట పిత్తరక్తము వీటిని నశింపంజేయును... బొంతిఅరటిపండ్లు మధురముగ నుండును. మరియు పిత్తము రక్తపిత్తము ప్రమేహము రక్తదోషము ప్రదరరోగము వీటిని నివర్తింపంజేయుటయే గాక శుక్రమును వృద్ధిజేయును."

మునిభావబోధిని మరి రెండు మూడురకాల అరటిపండ్ల గుణాలను ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"కొమ్మనటిపండు రుచ్యము, మధురము, రక్తపైత్యహరము, శీతలము, గురుత్వమందాగ్నిజనకము, దుర్జరము. ...పచ్చనటి మధురము శీతలము బల్యము అన్నముతో దినిన దీపనకరము. పిపాసా దాహమోచనము. కఫవీర్య గురుత్వకరము... చిన్ననటి శీతలము, స్వాదుపరిపాకమందు రసవత్తరము. గురుత్వ పైత్య దాహాపహము. వీర్యావహము."

'కదలీ న కదాచన' *

ఇట్లు మనవైద్యగ్రంథాలు అరటిపండు ప్రశస్తిని అతిశయంగా చెబుతూవున్నా 'కదలీ న కదాచన: అరటిపండును తినవద్దు' అనే నీతిశాస్త్రోక్తి ఒకటి విశేషప్రచారాన్ని విపరీతంగా అందిస్తుంది. ఆశాస్త్రోక్తిని ప్రకరణాన్నుండి విడతీసి మిడిమిడిజ్ఞానం కలవారు దానికి అపార్థాన్ని కలిపించా

రు. ఆ అపార్థమే జనసామా న్యంలో బాగా వ్యాప్తిని అందింది.

ఈ సందర్భంలో శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు ఈ శాస్త్రోక్తికి గల అసలు అర్థాన్ని విపులపరచి అరటిపండు అధి కార్యాన్ని తెన్సగా నిరూపించా రు. ఆ నిరూపణను ఎల్లరూ తెలుసుకోవడం అవసరం.

"కదళీ న కదాచన అనే మాంట ఒక ప్రవాదము, దేశ ములో వ్యాప్తిగో నున్నది. తిన్నగా అర్థము చేసికొనకపో వుటవల్లనే అనేకులకు అది భీతి దాయకమైనది. ఆశ్లోక మీా క్రింద వ్రాయుచున్నాను:

శ్లో.అభుక్త్వాఽమలకం పథ్యం
భుక్త్వాతు బదరీఫలం
కపిత్థం సర్వదా పథ్యం
కదళీ న కదాచన.

అన్నము తింటూా ముందు గాని వెనుకగాని యిదేమన్నా తినవచ్చునా అనే ప్రశ్నకు ఈశ్లో కము జవాబై యున్నది. అభు క్త్వాఽమలకం పథ్యం అనగా అన్నము తినకముందు ఉసిరిక తినవచ్చునని. భుక్త్వాతు బదరీ ఫలం అనగా అన్నము తిన్న తరువాత రేగుపండు తినవచ్చు నని. కపిత్థం సర్వదా పథ్యం అనగా వెలగపండు అన్నము తిన్నతరువాతనూ తినవచ్చును, అన్నము తినకముందైన తిన వచ్చును. కదళీ న కదాచన అనగా అన్నము తినటానికి ముందుగాని తరువాతగాని అన్నముతోకాని అరటిపండు తినగూడదని. పై శ్లోకమునకు ఇది అర్థము. అంతేగాని జన్మ లో అరటిపండే తినగూడదని అర్థముగాదు. అన్నమువంటి కర్బన్ హైడ్రజములు తత్రాపి పిండిపదార్థము లుండుటవలన దానికితోడు ఇంకొక పిండి పదార్థము తినగూడదని మా త్రమే దానికర్థము. అన్నము మానినపూట అరటిపండువలె

తృప్తినిచ్చు నాహారమే మున్నది?''

సమగ్రమైన ఆహారం

అరటిపండు సమగ్రమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. దేహానికి అవసరమైన పోషక ద్రవ్యాలు, రక్షకద్రవ్యాలు కూడ దానివద్ద ఉన్నాయి. ప్రొటీన్, కొవ్వు అరటిపండులో తక్కువే. ఐనా ఆపదార్థాలు విస్తరించి ఉన్న పాలతో కూడా అరటిపండు తీసుకుంటే అది సమగ్రమైన ఆహారమవుతుంది. ఆహారానికి అవసరమైన ఐదుపదార్థాలూ అరటిపండులో కొద్దో గొప్పో ఉండనే ఉన్నాయి. కాబట్టి అది మంచిఆహారమవుతున్నది.

రోజుకు రెండు అరటిపళ్ళు తింటూవుంటే ఆరోగ్యపరిరక్షణకు అవసరమైన వస్తువులన్నీ సమకూరుతాయని చెప్పవచ్చును. (The Oriental Watchman).

ఆహారాన్ని శాస్త్రీయపద్ధతులతో తినడం నేర్చిన నాగరిక జాతుల అన్నిటి ఆహారాల్లో ఇప్పుడు ప్రాతఃకాలాన అరటిపండు ఉంటూ వుంది.

ఇతర పండ్లలోకంటె అరటిలో జలభాగం తక్కువగాను, ఘనపదార్థభాగం హెచ్చుగాను ఉండడంచేత కాలరీలను ఈయడంలో అది వరణీయమై ఉంటుంది. త్వరగా జీర్ణమయ్యే శర్కరలతో నిండారి వుండడంచేత అరటిపండ్లు తిన్న వెంటనే శక్తిని ఉత్సాహాన్ని పుట్టింపజాలి ఉంటాయి. ప్రొటీన్ భాగం తగ్గివుండడంచేత తినేవారికి ప్రొటీన్ భాగం ఎక్కువ కాకుండానే ఎక్కువశక్తిని అరటిపండు ఈయజాలి వుంటుంది. ఇందుచేత ఇది మూత్రాశయవ్యాధుల్లో మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది. అరటిపండులోని కార్బోహైడ్రేట్లను శరీరం సులభంగా

జీర్ణంచేసుకోగలిగి ఉంటుంది. మధుమేహరోగులకు కూడా అరటిపండు నిషిద్ధం కాదని చెప్పడానికి ఎడమున్నది. సంగ్రహగ్రహణి (Sprue), గ్రహణి వ్యాధులతో తీసుకునేవారికి అరటిపండు మేలుచేస్తుంది. పేగులకు సంబంధించిన రుగ్మతలో (Coeliac Disease) శిశువులకు ఇది మంచిగుణం చేస్తుంది. కాల్షియము, మెగ్నీషియము, భాస్వరము, ఇనుము, గంధకము, రాగి మున్నగు ఖనిజాలను అరటిపండు ఈయకలిగి ఉండడంచేత అది రక్తవర్ధకంగా ఉంటుంది. రక్తవర్ధకంగానే కాక రక్తాన్ని చిక్కబరిచే శక్తికూడా అరటిపండువద్ద అమోఘంగావుంది. అరటిపండులో పలురకాల విటమినులు ఉన్నాయి. బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండతలచిన వారు అరటిపండును ఆహారంగా తరుచుగానున్నా, విరివిగానున్నా వాడటం మేలు.

ఇంతవరకు అరటిపండును గురించి సామాన్యంగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు అన్నీ కొద్దిగా సూచన పొందాయి. ఇక ఈ విషయాలను ప్రత్యేకం విపులపరుచుకొందాము.

వంటకాల్లో *

అన్నంతో అరటిపండును తినవద్దు అనే నిషేధం ఉన్నప్పటికీ వ్యంజనాలు అంతగా లేనప్పుడు అన్నంలో అరటిపండ్లు కలుపుకుని, మజ్జిగలో అరటిపండు నంజుకుని తినడం లోకంలో వాడుకగానే ఉంది. అంతేకాదు. అరటిపండ్లతో పులుసుపచ్చడి, కూర చేసుకొని అన్నంలో ఉపయోగించడమున్నా ఉంది. జఠరాగ్ని బాగా ఉన్నవారికిన్నీ, వీనిని మోతాదుగా ఉపయోగించెడువారికిన్నీ ఈ అన్నాధరువు లేమంత జబ్బుచేయక పోవడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

* పండ్లతో పచ్చడి

అరటి పండ్లతో పులుసు పచ్చడి తయారుచేసే ఆచారం ఆంధ్రదేశంలో విరివిగానే ఉంది. కాని వానితో కూర చేసే వాడుకమాత్రం మన ప్రాంతంలో లేదు. మనం వంకాయలతో గుత్తివంకాయల కూర వండుకునేటట్లు బరోడా ప్రాంతంలో అరటిపండ్లతో గుత్తి అరటిపండ్లకూర వండుకుంటారు.

* గుత్తి అరటిపండ్లకూర

ఈ కూరచేసే విధానాన్ని బి.బి. టిప్నిస్ (బి.యస్.సి. యల్ యల్.బి.) అనువారు హెల్తు పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

"ఈ కూరకు కొంచెము జిగిగల అరటిరకపు పండ్లు కావలసి ఉంటుంది.

పచ్చికొబ్బరికాయ తెచ్చేది. కొబ్బరిని సన్నగా కోరేది. వలసిన పంచదార వేసేది. సాధారణంగా ఒక కొబ్బరి కాయ కోరుకు నాలుగైదు చెమ్చాల పంచదార చాలు. కొన్ని నిమిషాలు దానిని వెచ్చబెట్టి బాగా ముద్దకట్టిన వెంటనే దింపివేయాలి.

మరో పచ్చికొబ్బరికాయలో సగం పెచ్చు తీసుకొని కొబ్బరి తీసి బాగాదంచి నీరుపోసి నూరి పాలు పిండేది. ఒకటి, లేక ఒకటిన్నరగ్లాసుల పాలు ఈవిధంగా తయారుచేసేది.

ఏడెనిమిది అరటిపండ్లు గ్రహించేది. వానిని గుత్తివంకాయల మాదిరిగా తరిగి వానిలో పై కొబ్బరికోరుముద్దను కూరేది. బూర్లెమూకుడులో అరటిపండు తొక్కలు పరిచేది. వానిమీద కొబ్బరికోరుముద్ద కూరిన గుత్తి అరటిపండ్లను ఒకదానిపక్కను ఒకదానిని పేర్చేది. వానిపైన అవి తడిసేటట్లు తయారుచేసి ఉంచుకొన్న కొబ్బరిపాలను పోసి ఉడక

నిచ్చేది. పెద్దమంట పనికిరాదు. సన్నటిసెగమీాదనే పాలు అన్నీ ఇగుర్చుకుపోయే వరకు ఉడికించాలి. పాలు అన్నీ ఇగుర్చుకు పోయాక అరటిపండ్లను అడుగుభాగం పైకి వచ్చేటట్లు నెమ్మదిగా తీసి పెట్టాలి. ఇట్లా తిరగ వేశాక మిగతా కొబ్బరి పాలు పోసి అవి ఇగిరేవరకు మళ్ళీ ఉడికించాలి.

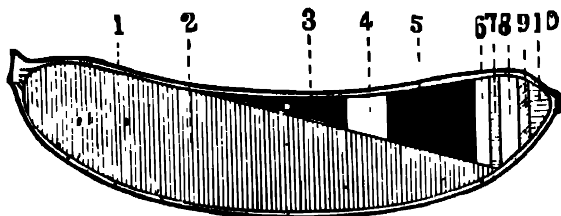
వేడిగా వుండగానే కాని, చల్లార్చుకుని కాని తినవచ్చును. చాలా రుచిగా వుంటుంది. తడిచేతులు మొదలయినవాటితో తాకకుండా జాగ్రత్తగా ఉంచినట్లయితే ఇది ఒక వారం రోజులవరకు నిలవ వుంటుంది. అయితే తయారుచేసిన నాడు కాక తరవాత దీనిని వుపయోగించుకునే సందర్భంలో అప్పటప్పటికి కొద్దిగా నూనెలు పాలుపోసి వెచ్చబెట్టుకుని వాడుకోవడం సంప్రదాయం.

ఈ కూర తయారీలో పంచదారకు బదులు బెల్లమున్నా వాడవచ్చు."

సారాయి

పండు పండుపళిగా కాక ఆహారంలో ఇట్లు పచ్చడిగా, కూరగా అరటిపండు వాడుక లో ఉంది. పచ్చడిగానూ, కూరగాను మాత్రమే కాక సారాయిగా కూడా తయారై అరటిపండ్లు వినియోగిస్తున్నాయి. అరటిపండ్లను ఆహారంగా, ఔషధంగా వినియోగంలో ఉన్నాయి.

అరటిపండ్లలో మద్యసారమును, నిషాకలిగించే పానీయాల్ని తయారుచేయవచ్చు. పడమటి ఇండీస్ దీవుల్లో, ఆఫ్రికాలో ఈ మద్యసారపు తయారీ హెచ్చు. ఈపానీయం త్వరగా పులిసి త్వరగా సారాయిగా మారుతుంది. మిగల ముగ్గిపోయినవి, మార్కెట్టులకు పనికిరానివి ఐన పండ్లతో ఈ సారాయి తయారుచేయవచ్చు. దీనినుండి స్పిరిట్‌లు,



డాక్టర్ స్టాన్లీ బి. వైట్‌హెడ్ బాగా ముగ్గిన అరటి పండులోని పదార్థాలను ఇట్లా నిరూపిస్తూ వున్నాడు. పై చిత్రం లోని సంఖ్యలవారీగా వివరణ. (1) రోగకారక క్రిములు సులభంగా ప్రవేశింప వీలులేని దళసరి తొక్క. (2) అర్ద్రత అనగా జలభాగము నూటికి 75.6, (3) ద్రాక్షశర్కర నూటికి 4.5, (4) ఫలశర్కర నూటికి 3.5, (5) ఖండశర్కర నూటికి 11.9, అరటిపండులోని మొత్తం శర్కరభాగం 19.9, (6) పిండిపదార్థం నూటికి 1.2, (7) నార నూటికి 0.6, (8) ప్రొటీన్లు అనగా మాంసకృత్తులు నూటికి 1.8, (9) క్రొవ్వుపదార్థము నూటికి 0.6, (10) బూడిదభాగము నూటికి 0.8. లండన్‌లోని మెడికల్ రిసర్చి కౌన్సిలువారు ఈ అంకెలను ఆరూఢంచేసి ఉన్నారు.

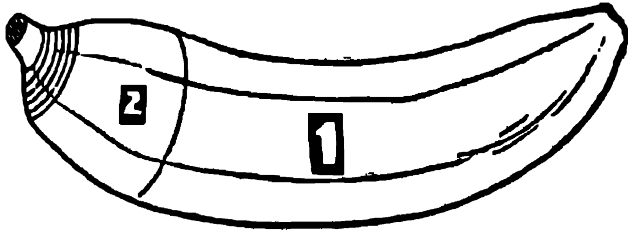
విస్కీ మున్నగునవి దింపవచ్చు.

అరటి సారాయికి మలేరియా రోగనివారక శక్తి కలదని కాంగోలో ప్రసిద్ధి.

బాగా పండిన అరటిపండ్ల రసాన్ని పులియబెట్టి అనగా ఆసవంగా మార్చి అజీర్ణరోగులకు ఔషధంగా, రసాయనంగా కొన్ని దేశాల్లో ఇస్తారు.

పృథక్కరణం *

వంటకము, వ్యంజనము, పానీయముగా కాక అరటి పండ్లను ప్రత్యేకము ఆహారంగానూ, ఉపాహారంగానూ తీసుకునే విషయకమైన వివరాలను ఇక తెలుసుకుందాము.



అరటిపండులోని వివిధ పదార్థాలను చూపడానికి యస్. జి. విల్లిమాట్ పై చిత్రాన్ని ఇస్తున్నాడు. ఇందులో 1 నెంబరు గలది అరటిపండులోని జలభాగపు పరిమాణాన్ని తెలిపేది. 2-వ నెంబరుగలది అందలి కార్బోహైడ్రేట్ల పరిమాణాన్ని తెలిపేది. ఈ రెండూ కాక బాగా చిన్న భాగాలు మరి ఐదు ఉన్నాయి. అవి అందలి ప్రొటీనుల, ఖనిజలవణాల, నార, కొవ్వు, ఇతర పదార్థాల పరిమాణాన్ని తెలియచేసేవి. ఈ శాస్త్రవేత్త ఈ భాగాల పరిమాణం నూటికి క్రిందరీతిగా ఉంటుందంటున్నాడు. నీరు 75.9- కార్బోహైడ్రేట్లు 21.- ప్రొటీన్లు 1.2- ఖనిజలవణాలు 1.2- నార 0.2- కొవ్వు 0.1- ఇతరపదార్థాలు 0.1. (గోల్డెన్ హెల్తు లైబ్రరీ 5-వ సంపుటము).

పై చిత్రాలవల్ల, అవి సూచించే విషయాలను వివరించడంవల్ల అరటిపండులో గల పదార్థాలసంగతి అవగతమవుతూ వుంది. అరటిపండులో నాలుగింట మూడువంతులు ఆర్ద్రిత అనగా జలభాగం వుంది. మిగిలిన పాదభాగంలోనూ మానవ శరీరపోషక పదార్థాలు ఎన్నో ఇమిడిఉన్నాయి. ఈ పాదభాగంలో ఐదింట నాలుగువంతులు ఫలశర్కర (గ్లూకోస్) ఐ వున్నది. మిగిలిన వంతులో శరీరాన్ని పెంచే

మాంసకృత్తులు, కొద్దిగా పిండి పదార్థము, కొవ్వుపదార్థము, బూడిద వున్నాయి.

ఇండియా గవర్నమెంటు వారు ప్రచురించిన హెల్తు బుల్లెటిన్ (నెం. 23) మామూలు అరటి, కొండ అరటి పండ్లలోని భాగాలు నూటికి ఈవిధంగా వుంటాయని చెప్తున్నది.

మామూలు అరటి

ఆర్ద్రత ...	73.35
మాంసకృత్ ...	1.06
కొవ్వు ...	0.08
ఖనిజాలు ...	0.72
కార్బొహైడ్రేట్లు	24.79

కొండ అరటి

ఆర్ద్రత ...	79.93
మాంసకృత్ ...	1.22
కొవ్వు ...	0 06
ఖనిజాలు ...	0 80
కార్బొహైడ్రేట్లు	17.99

• పౌష్టిక శక్తి

ఈ పండ్ల పౌష్టికశక్తి (కాలరిఫిక్) విలువ అతిశయమైనది. ఒక పౌను తూకంగల అరటిపండ్లు నాలుగువందల కాలరీల శక్తిని ఇస్తాయి. పెద్ద అరటిపండు ఒక్కటి నూరు కాలరీల శక్తిని ఇస్తుందని చెప్పవచ్చునని ఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నాడు. అంత పెద్దది, అంత చిన్నది కాని మధ్యరకపు అరటిపండు ఒకటి తినేవారికి నూరు కాలరీల శక్తిని ఈయజాలి ఉంటుందని మరియొక శాస్త్రవేత్త. అరటిపండులో ఐదింట ఒకవంతు కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థమే. అరటిపండు బాగా పండినప్పుడు ఈ కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థము ంతా శర్కరగా మారిపోతుంది. కావుననే అరటిపండుయొక్క కాలరిఫిక్ విలువ హెచ్చు. మంచి గోధుమలతో చేసిన ఒక పౌను తూకంగల రొట్టె ఇచ్చే కాలరీలను నాలుగు అరటిపళ్ళు ఈయగలవు. (Medical Digest).

* ఇతర పండ్లలో

'ఇతరపండ్లతో పోల్చిచూస్తే అరటిపండువద్ద ఒక విశేషం వుంది. ఇతర పండ్లలో కంటె ఈ పండులో జలభాగం తక్కువగా, ఘనపదార్థభాగం ఎక్కువగా వుంటుంది. త్వరగా ఒంటబట్టే శర్కరలు అతిశయంగా వుండడంచేత తినీ తినడంలో అరటిపండు బలాన్ని ఈయజాలి వుంటుంది. నీరసాన్ని తగ్గించడంలో దీనికి సాటి వచ్చేది మరిఒకఫలం లేదు.' అని ఇ. ఇ. వాగ్నర్ గుడ్ హెల్తు పత్రికలో వ్రాస్తున్నాడు.

ఇరవై ద్రాక్షపళ్ళు, నాలుగు ఖర్జూరఫలాలు, రెండు అంజూరుపండ్లు, రెండు సీమ రేగుపండ్లు, ఒక గ్లాసెడు నారింజపండురసం ఒక్కొక్కటి విడివిడిగా ఈయజాలిన ఆహార పుష్టిని ఒక్క అరటిపండు ఈయజాలి ఉంటుందని హారియట్ మార్గన్ ఫైలర్ 'హైజియా' పత్రికలో వ్రాస్తున్నాడు.

ఆహారపు విలువ విషయంలో అరటిపండును మరికొన్ని ఇతర పండ్లతో పోల్చి శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని పట్టీలు తయారుచేశారు.

ఆయా పండ్లలో జలభాగము నూటికి ఈవిధంగా కలదు.

నారింజ	...	88.25
మామిడి	...	75.5
సీమరేగు	...	83.5
ద్రాక్ష	...	74 52
అరటి	...	73.32

ఈ ఐదుపండ్లలో మాంసకృత్తుల భాగము నూటికి క్రింది విధంగా వుంది.

నారింజ	...	0.44
మామిడి	...	1.2
సీమరేగు	...	0 39
ద్రాక్ష	...	5.9
అరటి	...	1.50

కొవ్వుపదార్థం పై ఐదు

పండ్లలోనూ నూటికి ఈవిధముగా ఉంది.

నారింజ	...	0 27
మామిడి	...	0.76
సీమరేగు	...	—
ద్రాక్ష	...	—
అరటి	...	0 05

నూటికి పై ఫలపంచకంలో కార్బొహైడ్రేట్లు ఈ క్రిందరీతిగా ఉన్నాయి.

నారింజ	...	6.62
మామిడి	...	17.58
సీమరేగు	...	7 73
ద్రాక్ష	...	24.36
అరటి	...	17.78

ఖనిజలవణాల విషయంలో నూటికి ఆ ఐదుపండ్లలో భాగాలు ఈవిధంగా ఉంటాయి.

నారింజ	...	0.6
మామిడి	...	1.2
సీమరేగు	...	0.31
ద్రాక్ష	...	0.53
అరటి	...	0.73

అరటిపండు శ్రేష్ఠత *

పై ఐదుపండ్లలో అన్నిటికంటె అరటిపండులో నీరు తక్కువ. ప్రొటీనుల విషయంలో ద్రాక్ష తరవాత పేర్కొనతగ్గది అరటిపండే. కార్బొహైడ్రేట్ల విషయంలోనూ అంతే. ఈ విషయంలో మామిడి పండుకంటె అరటిపండే ఎక్కువది. ఖనిజలవణాల విషయంలో మామిడిపండు తరువాత చెప్పతగ్గది అరటిపండే.

అరటి: నారింజ *

ఇనప్పటికీ అన్నిటికంటె అరటిపండును కొంచెం చులకనగా చూడడంవుంది. ఇందుకు ఒక్క నిదర్శనం, నారింజపండుకు ఉన్న గౌరవం అరటిపండుకు లేదు. కాని ఆహారశాస్త్రరీత్యా నారంగఫలంకంటె కదళీఫలం పరిణీయమైనది. లవణాల విషయంలో, మాంసకృత్తుల విషయంలో, కార్బొహైడ్రేట్ల విషయంలో నారింజ

కంటె అరటి చెప్పతగింది కావడం పై పట్టీలు నిరూపిస్తునే వున్నాయి.

అరటిపండు నారింజపండు కంటె రెట్టింపున్నా, సీమ వంగపండు కంటె నాలుగురెట్లున్నూ బలవర్థమైనదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

• అరటి: సీమరేగు

సీమరేగు (Apple) పండును గురించి, అరటిపండును గురించి విశేష పరిశోధనలు సాగించిన యింగ్లీషు అనే శాస్త్రజ్ఞురాలు ఆ రెండు ఫలాల తారతమ్యాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతున్నది:

'సీమ రేగుపండ్లలో ఏ బి. సి. విటమినులు వస్తువుగా ఉన్నాయో అరటిపండులో కూడా అదే స్థితిలో ఉన్నాయి. సీమరేగు పండులో ఎంత సున్నంపాలు ఉందో అరటిపండులోనూ అంత సున్నంపాలు ఉంది. భాస్వరము, ఇనుము, ప్రోటీనులు సీమరేగు పండులో కంటె అరటిపండులో రెట్టింపు ఉన్నాయి."

సీమరేగుపండుకీ అరటిపండుకీ విటమినుల విషయంలో, ఖనిజలవణాల విషయంలో గల తేడాపాళాలను తెలుసుకున్న ఈ సందర్భంలోనే అరటి పండులోని విటమినులను గురించి, ఖనిజలవణాలను గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవడము సముచితమై ఉంటుంది.

విటమినులు •

విటమినుల విషయంలో ప్రశస్తమైన ఫలాల్లో అరటి ఒకటి, ఇందులో ఎ విటమిన్, బి విటమిన్ సి, విటమిన్లు వున్నాయి. ఎ,బి సి విటమినులే కాక అరటిపండులో డి, ఇ విటమినులు కూడా ఉన్నాయి.

సి. విటమిను విషయంలో నారింజ తరువాతి చెప్పదగ్గది అరటిపండే.

అరటికాయ పండినకొద్దీ పంచులో బి. విటమిను ఎక్కువవుతుంది.

సంతానోత్పాదకమైన అనగా శుక్రవర్ధకమైన ఇ విటమిను, స్కర్వీ వ్యాధినివారకమై ఎముకల్నీ కండరాల్నీ పెంచే సి విటమిను, రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందించే ఎ విటమిను అరటిపండులో బాగా ఉన్నాయి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే బి. జి. విటమినులు పై మూడు విటమినులకంటె కొంచెం తగ్గించి వున్నాయి. డి విటమిను మాత్రం అరటిపండులో బొత్తిగా తక్కువ.

* ఖనిజ లవణాలు

ఇక ఇందలి ఖనిజలవణాలను గురించి తెలుసుకుందాము.

డాక్టర్ ప్లాస్లి బి వైట్ హెడ్ అనువారు (Food Facts and Figures) అను శీర్షిక క్రింద న్యూహెల్తు పత్రికలో అరటిపండులోని ఖనిజలవణాలు ఉన్న పాళ్ళను ఈ విధంగా ఇస్తున్నారు:

		నూటికి
కాల్షియము	...	.009
క్లోరిన్	...	.1250
పొటాసియం	...	.401
రాగి	...	.0002
సిలికా	...	.0238
ఇనుము	...	.0006
సోడియము	...	.0348
మెగ్నీషియము	...	.028
గంధకము	...	.01
మాంగనీసు	...	.0008
భాస్వరము	...	.031

అరటిపండులో బూడిద నూటికి .8 భాగాలు మాత్రం ఉంది. ఆ బూడిదలోనే పైన పేర్కొన్న పదకొండు రకాల ఖనిజలవణాలు మిళితమై ఉన్నాయి. అరటిపండులోని ఈ ఖనిజలవణాలన్నీ క్షారం (Alkaline) గుణం కలవి కావడం చేత రక్తశుద్ధిని చేసి కండపుష్టి, కాయపుష్టి (Cell me-

tabolism) కలిగిస్తాయి.

అరటిపండులో ఇతర ఖనిజ లవణాలతో బాటు ఇనుము, రాగికూడా వున్నాయని తెలుసుకున్నాము. ఇనుము, రాగి లెస్సగా సరఫరా కావడం రక్తం సుస్థితిలో ఉండడానికి చాలా అవసరం. స్ట్రాబెర్రీ (Strawberry) లనబడే పండ్ల తరువాత దేహానికి ఇనుమును ఇచ్చే ఫలాల్లో అరటిపండే ముఖ్యమైనది.

పై పదకొండు ఖనిజలవణాలనే కాకుండా ఐయొడిన్‌ను కూడా అరటిపండు మనకు ఇస్తుంది. మానవ శరీరానికి అతిముఖ్యమైన ఐయొడిన్‌ను తప్పకుండా సరఫరాచేసే ఆహారపదార్థాలలో అరటి ఒకటని లెచ్ చెబుతున్నాడు.

* శర్కరలు

ఇక అరటిపండులోని మధురపదార్థాలను గురించి తెలుసుకుందాము. అరటిపండులో నూటికి సుమారు ఇరవై భాగాలవరకు శర్కరలు కలవని తెలుసుకున్నాము. అరటిపండులో ఐదింట ఒకవంతు కార్బొహైడ్రేట్ పదార్థమే అనీ, పండు బాగా పండినప్పుడు ఈ కర్బనుహైడ్రజను పదార్థమంతా శర్కరగా మారిపోతుందనీ తెలుసుకున్నాము.

అరటిపండులోని శర్కర మూడువిధాలై వుంటుంది. దానిని చెట్టుమీదే పండనిస్తే అందులో ఖండశర్కరే ఎక్కువగా వుంటుంది. పలకమారడంతోటే చెట్టునుండి కోసి ఇవతల పండనిస్తే ఖండశర్కర ద్రాక్షశర్కరగా, ఫలశర్కరగా కూడా మారుతుంది.

బాగా ముగ్గిన అరటిపండ్లలో డెక్స్ట్రోజ్, సుక్రోజ్, లెవ్‌లోజు అనే శర్కరలు మూడూ ఈ క్రింగిపాళ్ళలో ఉంటాయని డాక్టర్ స్టాన్లీ బి. వైట్ హౌస్ వ్రాస్తున్నాడు.

	నూటికి
డెక్స్ట్రోజ్ (ద్రాక్ష)	4.5
లెవ్యులోజ్ (ఫల) ...	3.5
సుక్రోజ్ (ఖండ) ...	11 9
మొత్తంమధురపదార్థం	19.9

డెక్స్ట్రోజ్, లెవ్యులోజ్, సుక్రోజుల మొత్తపు ఈ మధురపదార్థాన్ని శాస్త్రీయ పరిభాషలో గ్లూకోస్ అంటారు. బజారుల్లో హెచ్చు వెలపెట్టి కొనుక్కునే గ్లూకోస్ కంటె అరటిపండులోని ఈ ఫలశర్కర అత్యంతమూ శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

అరటిపండులోని ఫలశర్కర అతిసులభంగా జీర్ణమయ్యేదిగా వుంటుంది. అందుచేతనే నిమిషనిమిషానికి ఖర్చు అవుతూ ఉండే శక్తిని మానవశరీరానికి సరఫరా చేసే సత్తా అరటిపండులో వుంది. కాగా పండిన అరటిపండులో గ్లూకోస్ ప్రకృతిసిద్ధమైన స్థితిలో వుంటుంది.

అన్ని కాలాల్లో

ఇన్నివిధాల ప్రశస్తమైన ఈ పండు అన్ని కాలాల్లో దొరుకుతూ అన్ని కాలాల్లోనూ తినతగివుంది. కాలరిఫిక్ విలువ కలిగి ఉండడంచేత వేసవిలోనూ, కార్బోహైడ్రేట్ విలువ కలిగి ఉండడంచేత శీతకాలంలోనూ అరటిపళ్ళు తినతగి వుంటాయి.

అందరికీ

అన్ని కాలాల్లోనూ తినతగి వుండడమే కాదు ఇవి అందరూ తినతగి వుంటాయి. శిశువులకు, ఎదిగే పిల్లలకు, పెద్దవాళ్ళకు, స్త్రీలకు, పురుషులకు, ఆరోగ్యవంతులకు, నీరసపడి వున్నవారికి అరటిపళ్ళు మంచి ఆహారం. అస్తమానూ కూర్చుని పనిచేసే గుమాస్తాలు, వ్రాతగాళ్ళు, ఆఫీసర్లు, ప్లీడర్లు, పత్రికా కార్యాలయోద్యోగులు మున్నగువారికి ఇవి చక్కని ఆహారమై వుంటాయి.

నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు గల ఆహారపదార్థాలకంటె అరటిపండు పైన పేర్కొనబడినవారికి సులభంగా అరిగి పుష్టిని, తుష్టిని ఇస్తుంది.

● చదువుకునేవారికి

పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లో చదువుకునేవారిలో ఆహారలోపంవల్ల బరువు తగ్గివున్నవారికి మామూలు ఆహారానికి తోడు రోజూ రెండుఅరటిపండ్లు, రెండుగ్లాసుల పాలు కొన్నాళ్ళపాటు యిచ్చిచూడగా మంచి అభివృద్ధి కనిపించిందని ఒక ఆహారశాస్త్ర నిపుణుడు వ్రాస్తున్నాడు.

ఈ సందర్భంలో సర్ జేమ్సు క్రిచ్‌టన్ బ్రౌన్, యం. డి., యఫ్. ఆర్. యస్. ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"మన స్కూలుపిల్లలు అందరూ తరుచు అరటిపండ్లు తింటూవుండాలని నా అభిప్రాయం. కొద్దిగా పంచదార, బాగా నీరు, మరికొన్ని సారాలు మాత్రం గల ఇతర పండ్ల వంటిది కాదు అరటిపండు. అది దేహపుష్టికి వలసిన అన్ని పదార్థాల్ని ఇచ్చే ఫలరూపమైన ఆహారం (Food Fruit). పనసపండు మొదలయినవాని వలె అరటిపండ్లు మోయడానికి వీలులేనివి కావు. సులభంగా తీసుకువెళ్ళవచ్చు. మంచి రుచిగా ఉంటాయి. పైగా సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. యాత్రల్లో ఇంతటి నిరపాయకరమైన ఆహారం మరిఒకటిలేదు. సుస్థితిలో ఉంటే దీనిలో రోగకారక క్రిములు సులభంగా ప్రవేశింపలేవు. తినినవారికి ఈ పండ్లు వెంటనే మంచితుష్టిని, పుష్టిని ఇస్తాయి."

పిల్లలకు ●

కదళీ న కదాచన అనే శ్లోకోక్తిని అసందర్భంగా పట్టుకుని అరటిపండు తినరాదని ఈ

నాడు దుర్భ్రమలలోనై ఉన్న ఈ దేశంలో దీనిని పిల్లలు అసలే తినకూడదని అనుకోవడం సహజం. కాబట్టి ఈ దుర్భ్రమ తొలగించడానికి కొంత కొత్త ప్రచారం చేయాల్సివుంది.

అరటిపండుకు బాలకప్రియ అని సంస్కృతంలో పర్యాయ నామం ఉంది. అనుభవజ్ఞులైన మన పెద్దలు అరటిపండుకు ఈ నామం అన్వర్థంగా పెట్టివుంటారు. చిన్నపిల్లల పాటల్లో కూడా మన పెద్దలు అరటి పండుకు అగ్రస్థానమిచ్చి ఉన్నారు.

చంటిపిల్లలను చంకను పెట్టుకుని గోరుముద్దలు తినిపించే రోజుల్లో మన దేశంలో తల్లులు—

చందమామ రావే
జాబిల్లి రావే
భమిడిగిన్నెలో
పాలుపోసుకుని
వెండిగిన్నెలో
వెన్న వేసుకుని
ఒలవని అరటి పండు
ఒళ్లో పెట్టుకుని
ఒలిచిన అరటిపండు
చేత్తో పట్టుకుని
అల్లల్లా వచ్చి
అబ్బాయికిచ్చిపోవే.

అని పాడతారు. ఇది పాలు, వెన్న, అరటిపండు మున్నగు వాని రుచిమరిగించే సాధనమే కదా! క్రింది పాటకూడా ఇటువంటిదే.

బూచమ్మకూతుర్ని నేనేనా!
బుద్ధిమంతురాల్ని నేనేనా!
ఆకులుపోకలు నావేనా!
అరటిపండ్ల అత్తాలు నావేనా!

ఇవి బొత్తిగా చిన్నపిల్లల పాటలు. కాస్త ఎదిగిన పిల్లలు కట్టుకథగా అరటినిగురించి—

వేసే వేసే జీలకర్రా [రా
మొలిచే మొలిచె ములకాకూ
పూశే పూశే బొండుమల్లే
వేశే వేశే చింతగెలలా
కాశే కాశే కామంచీ

అంటూ పాడతారు. ఆడు కుంటూ ఉండగా పిల్లల్లో ఎవరైనా ఒకరు పడితేకాని, దెబ్బ తగుల్చుకునికాని ఏడిస్తే తోడి వారు ఆ ఏడ్చేవాళ్ళను ఒళ్ళులో పెట్టడంలో 'అటుల్లో అరటి పండు' అనే నానుడి చెప్పి ఓదారుస్తారు.

ఇన్నివిధాల చిన్నలకు అరటిపండుతో పరిచితి ఏర్పరచే సంప్రదాయంగల మనదేశంలో అరటిపండు పిల్లలకు పెట్టకూడదనే అభిప్రాయం ఏర్పడడం ఆలోచనీయం.

● పిల్లల ఆహారంగా

ఇటీవలి పరిశోధనలవల్ల దీనిని పిల్లలకు నిరభ్యంతరంగా తినిపించవచ్చునని విదేశాల్లో శాస్త్రవేత్తలు తేల్చి వున్నారు.

బాగా ముగ్గిన అరటిపండు తేలికగా జీర్ణమవుతుందని ఈ మధ్యన ఆహారశాస్త్రనిపుణులు నిర్ణయించి వుండడం మూందే తెలుసుకుని వున్నాము. ఐనప్పటికీ ఈ సందర్భంలో డాక్టరు లూలుహంట్ పీటర్సు చేసిన నిర్ణయం మనకు కొంత ఆశ్చర్యకరంగా వుండకమానదు.

బాగా ముగ్గిన అరటిపండును మెత్తగా నూరి గోరుముద్దలుగాచేసి తొమ్మిది మాసముల వయస్సుగల బిడ్డలకు కూడా పెట్టవచ్చునని అతడు అంటున్నాడు.

మనోశాస్త్రవేత్త మేరీస్వార్ట్జురోజ్ రెండేళ్ళు పైబడ్డ పిల్లలకు నర్సరీస్కూళ్ళలో అరటిపళ్ళు ఆహారంగా ఈయవచ్చునని చెబుతున్నాడు. నారింజపళ్ళ రసం మొదలైన తేలికగా జీర్ణమయ్యే పళ్ళ రసాలు తప్ప మిగతాపళ్ళు బొత్తిగా చిన్నపిల్లలకు వండికాని, ఉడికించికాని పెట్టాలనీ; నారింజపళ్ళ రసంతోబాటు బాగా ముగ్గిన అరటిపళ్ళ చిన్న వయస్కుల్లో [illegible] నే పిల్ల

లకు ఈయవచ్చునని డాక్టర్ రోజ్ అభిప్రాయం.

సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఫలాల్లో అరటి ఒకటి అనీ, బాగా పండినస్థితిలో దానిని నిరభ్యంతరంగా శిశువులకు ఈయవచ్చుననీ తెలుసుకున్నాము. బాగా ముగ్గిన అరటిపండును పిసికినా, నూరినా మెత్తటి ముద్దవి గుజ్జైనగూడుగా వుంటుంది. దీనిని పాలతో కలిపి శిశువులకు వాడవచ్చు. ఈ ఆహారం బాగా తృప్తిని ఇచ్చి వారి తూకాన్ని పెంచుతుంది.

ఇట్లు ఆహారంగానే కాక కొన్ని శిశువ్యాధుల్లో ఔషధంగా కూడా అరటిపండ్లు విలువైనవి.

• శిశువ్యాధుల్లో

కొన్ని శిశు వ్యాధుల్లో అరటిపండు వరణీయమైనది. అరటిపండులోని శర్కరలు శిశువుల జీర్ణకోశానికి సులభంగా అనువుపడతాయి. ఇతర ఫలాలలోని శర్కరలు, గంజి పిండి మున్నగు కార్బొహైడ్రేట్‌లు ఇంతెగా అనువుపడవు.

జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధుల్లో (Celiac disease) శిశువుల కండరాలు పుష్టిగా ఉండవు. పొట్టమాత్రము ఉబ్బరించుకుని ఉంటుంది. వారు అస్తమానం చిరుబుస్సులు ఆడుతూ వుంటారు. వారికి ఆకలి మందగించి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఆశిశువు ఏమివపుగా ఎదుగుతాడు? ఇట్టిజబ్బుల్లో ప్రొటీన్‌లువిస్తరించి ఉన్న ఆహారం ఈయాలి. శర్కరను తొలగించివేసిన ప్రత్యేకమైన పాలను ఆహారంగా ఉపయోగించాలి. జీర్ణాశయంయొక్క జబ్బుతో తీసుకునే పిల్లనికి మామూలుపాలు సరిపడవు.

సెలియాక్ జబ్బులు నివారించుటలో అరటిపండు ఉపయోగపడుతోంది. న్యాగా

ర్కుకు చెందిన డాక్టర్ సిడ్నీ వి. హాస్ ఈ సందర్భంలో ఇట్లా చెబుతున్నారు:

"ఇట్టి జబ్బుగల పిల్లలకు అరటిపండ్లను బాగా పెట్ట వచ్చు. అరటివద్ద గంజి పిండి పదార్థాన్ని జీర్ణంచేసి ఖండ శర్కరను ఫలశర్కరగా మార్చేగుణం ఉంది. పై జబ్బుగల శిశువులకు ఒక ఏడాది పాటు అరటిపండ్లను ఆహారంగా ఇస్తూవస్తే ఆజబ్బు పూర్తిగా తగ్గిపోయి వారు ఏపుగా ఎదుగుతారు."

• అతిసారములో

చంటిపిల్లల, పెద్దపిల్లల అతిసార విరేచనాలకు అరటిపళ్లు, సీమరేగుపళ్ళు అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల్లోనూ, యూరపియన్ దేశాల్లోనూ విరివిగా వాడబడుతున్నాయి. ఈ రెండింటిలో ఈ విషయంలో సీమరేగుకంటె అరటిపండే శ్రేష్ఠమైనదని శాస్త్రవేత్తలు అంటారు. సీమరేగు కంటె అరటివల్ల ఎక్కువ కాలరీలు (శక్తి) లభ్యమవుతాయి. జర్మన్ శాస్త్రవేత్తలు అరటిని గురించి మరోవిశేషం చెబుతున్నారు. అరటిలో క్లోరిన్, సోడియము, పొటాషియములు ఉండడంచేత శరీరంలో ఎక్కువగా జలం నిలిచి వుండటానికి తోడు పడు తూ మనిషి బరువును పెంచి నిలుపుతుంది.

మేరీల్యాండు యూనివర్సిటీలోని స్కూలుఆఫ్ మెడిసిన్ కు చెందిన డాక్టర్ సి. లోరింగ్ జాస్లిన్ అనేవారు సదరన్ మెడికల్ జర్నల్ లో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

"ఒక ఆసుపత్రిలోని పది మంది సన్నిపాతజ్వరరోగులకు, పధ్నాలుగురు గ్రహణిరోగులకు, ముప్పదిమంది అతిసార విరేచనాల రోగులకు అరటి పండ్ల చికిత్సను వాడిచూచి

నాము. సాధారణంగా ఆ రోగులకు మొదటి ఇరవైనాలుగు గంటల్లో నీరు తప్ప మరేమీ ఇచ్చేవారముకాము. అరటిపిండి, పండుకూడ వాడిచూచాము. ఎండు అరటిపిండిని రోజుకి ఒకటిరెండు ఔన్సులు ఇచ్చేవారము. పండు బాగా పండిందిగా ఉండేది. అనగా గుంజు మెత్తగా, తొక్కలు బాగా మచ్చలుపడి ఉండేది. రెండు మొదలు ఐదు అరటిపళ్ళ వరకు బాగా నలగగొట్టి నూరి సన్నని జల్లెడతో వడపోసి ఇచ్చేవారము. రోజుకి ఈ మోతాదు సరిపోతుంది. వ్యాధి తీవ్రమై ఉంటే చిలికి వెన్న బాగా తీసివేసిన మజ్జిగకూడా ఇచ్చేవారము.

మామూలు చికిత్సవలన కంటె ఈ అరటిపండ్ల చికిత్స వలన అతిసార విరేచనాలు త్వరగా కట్టాయి. పైగా రోగితూకంకూడా ఇతర చికిత్సలలోకంటె పెరిగి వుండేది.

గ్రహణిరోగుల విషయంలోకూడా ఇట్టి మంచి ఫలితాలే కనిపించాయి. ఈచికిత్స ప్రారంభించిన వెంటనే విరేచనానికి విరేచనానికి ఎడం హెచ్చింది.

ఇక సన్నిపాతజ్వరం విషయం. అతిసార విరేచనాలతో కూడిన టైఫాయిడ్ జ్వరాల్లో మాత్రమే ఈ చికిత్స గుణాన్ని ఇచ్చింది.

అతిసార విరేచనాల్లో అరటిపిండి ఎక్కువ గుణాన్ని ఇచ్చింది. పెద్దపిల్లల గ్రహణి, టైఫాయిడ్ జ్వరాల్లో పండు ఎక్కువ గుణాన్ని ఇచ్చింది.”

పై చికిత్సలో అరటిపిండి ప్రస్తావన కలదు. అరటికాయ శీర్షికలో కాయతో తయారుచేసే పిండినిగురించి కొంత వ్రాయబడి వుంది. అట్లే పండు తోటన్నీ పిండి తయారుచేస్తారు. దీనినిగురించి వివరించజా

నికి పూర్వం శిశువ్యాధుల్లోనే కాక సాధారణవ్యాధుల్లో కూడా అరటిపండు వినియోగం తెలుసుకోవడం సముచితమై వుంటుంది.

● ఔషధంగా

అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్‌లు విస్తరించి వుండడం చేత అది తినేవారికి వారి శరీరంలో వుండే రక్షక ప్రాణులకు (Protective Bacteria) ఎక్కువశక్తిని ఈయజాలి వుంటుంది. Lacto - Dextrin కంటె ఇది ఒకవేళ తక్కువ గుణం కలది కావచ్చును. కాని దానితో కలిపి ఈయడంవల్ల గుణవత్తరంగా వుంటుంది.

జీర్ణకోశం చెడి నత్రజని సంబంధ పదార్థం తక్కువగా తిన వలసి వున్నప్పుడు అరటిపండు అతివరణీయమైన ఆహారమై ఉంటుందని ఒక శాస్త్రవేత్త చెబుతున్నాడు.

అరటిపండులో ఇనుము ఉండడంచేత రక్తహీనతలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మలకోశ వ్యాధుల్లో ●

మలకోశభాగానికి (Colon) తగిలే అంటువ్యాధుల్లో, పేగులు ముగిగిపోవో (Intestinal Putrefaction) జబ్బుల్లోనూ అరటిపండు అమోఘమైంది.

మలశుద్ధికి ●

మెచ్చల్ అనే శాస్త్రవేత్త అరటిపండ్లను గబ్బిలాలకు తిని పించి పరిశోధనలు సాగించాడు. గబ్బిలాల మలం సాధారణంగా భరింపరాని చెడుకంపు కొడుతుంది. అరటిపండ్లను తిన్న గబ్బిలాల మలానికి అట్టి చెడువాసన ఏమీ లేకుండా పోయింది. పైగా ఆ గబ్బిలాల పెంట అరటిపండు వాసనకు సన్నిహితమైన వాసన కొట్టింది. అంతేకాదు. అరటిపండ్లను తినిన గబ్బిలాల మలములో ఎట్టి క్రిములుకాని లేకుండినవి.

* మలబద్ధానికి

ముసలితనమువల్ల కాని, గర్భధారణమువల్ల కాని, క్రిములు చేరి పేగులు మొద్దుబారడం (intestinal stasis) వల్ల కాని కలిగే మలబద్ధానికి భోజనానంతరం రోజుకు రెండు మూడు సారులు అరటిపండ్లు తిని నీళ్ళు తాగితే గుణంగా వుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ పేగుల చలనశక్తి (Peristalsis) కి సహాయపడుతుంది. అరముగ్గిన అరటిపండును ఉదయాన్నే తింటే మలబద్ధాన్ని తొలగిస్తుంది.

* గ్రహణికి

అరటిపండు అతిసారము, గ్రహణి రోగాల్లో పథ్యకరమై ఉంటుంది.

గ్రహణిరోగంలో అరటిపండు ఉప్పుతో కలిపి ఇస్తారు.

గ్రహణి కనిపించడంతోటే వంగదేశస్థులు ముగ్గిన అరటిపండు పాతచింతపండు గుజ్జు కలిపి తొక్కి పాతబెల్లము లేదా పటికబెల్లము పొడి వేసి ఇస్తారు. మన ప్రాంతాల్లో సాంటి ఉక్కిరివలె ఇది అక్కడ గృహవైద్య ప్రక్రియ ఐ ఉంది.

ఈ ప్రక్రియనుగురించి ఆర్. ఎ. పార్కరు ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు:

"గ్రహణి రోగములో అరటిపండు, చింతపండు, ఉప్పు కలగలుపు దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. తరుణమూ, దీర్ఘకాలికమూ ఐన రెండురకాల గ్రహణిల్లోనూ ఈమందు బాగా పనిచేస్తుంది. పనిచేయక పోవడమంటూ ఉండనే ఉండదు. ఈ రోగానికి ఇది పెట్టిందిపేరు. వైద్యులకు, సామాన్యులకు కూడా నేను దీనిని సిఫారసుచేస్తాను. సులభంగా చేయవచ్చు. ఇందలి వస్తువులు సులభంగా దొరికేవి. పసిపిల్లలకుకూడా నిస్సంకోచంగా ఈయవచ్చు. తిన

దానికి వెగటుగా ఉండక రుచిగా ఉంటుంది దీని సేవనంవల్ల ఎట్టి దుర్గుణాలు కాని కలగవు. గ్రహిణిరోగానికి డాక్టర్లు తరుచు వాడే (Ipecacuanha) కంటె ఇది చాలా మంచిది. సాధారణ స్థితిలో ఒక మోతాదుకే గుణం ఇస్తుంది. మూడు నాలుగు మోతాదులకి రోగం పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఈ మందు తీసుకునే రోగులు విశ్రాంతిగా ఉండాలి. మిక్కిలి తేలికయిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

పెద్దవారికి ఒక మోతాదు: బాగా పండిన అరటి పండు ఒకఔన్సు; పాతచింత పండు గుజ్జు అరఔన్సు; మామూలు ఉప్పు పావుఔన్సు, బాగాకలిపి నూరాలి. వెంటనే అనగా నిలవఉంచక ఇచ్చివేయాలి. ఈవిధంగా రోజుకు రెండుమూడు మోతాదులు ఈయవచ్చు."

సంగ్రహ గ్రహణిలో •

మిగలముగ్గిన అరటిపండ్లు, స్ట్రాబెర్రీలనబడే పండ్లు సంగ్రహగ్రహణి (Sprue) వ్యాధి చికిత్సలో మిక్కిలి గుణకారిగా ఉంటాయని టర్నరు వ్రాస్తున్నాడు.

ఒక అరటిపండును బాగా నూరి నాలుగు ఔన్సుల పాలతో కలిపి సంగ్రహగ్రహణిలో రోజుకు మూడుసారులు ఇస్తారు. ఈ ప్రక్రియ అతిసార విరోచనాల్లో, స్త్రీవ్యాధిలో కూడా గుణమిచ్చేదిగా ఉంటుంది.

జ్వరాల్లో •

కొన్నికొన్ని జ్వరాల్లో డి. విటమిన్‌తో కూడిన గ్లూకోస్ ఈయవలసి వుంటుంది. అట్టి సందర్భంలో ఆ గ్లూకోస్‌కు బదులుగా అరటిపండ్లను ఇచ్చే ప్రక్రియను ఒకదానిని మెడికల్ డైజెస్టు చెప్పతూవుంది. మిగలముగ్గిన అరటిపండ్లను

ఒకటి రెండింటిని గ్రహించేది. మొదట్లో అంతకంటె అవసరం లేదు. ఆ పండ్లను చితకకొట్టి కలయనూరేది. ఆముద్దలో కొద్దిగా తేనె వేసేది. దీనిని గ్లూకోస్ డి ఈయుతగు జ్వరరోగులకు ఈయనగును. గ్లూకోస్ డి కంటె ఇది బాగా చవక కావడమే కాకుండా రోగికి ఎట్టి చెరుపు కాని చేయక హెచ్చు శక్తి ఉత్సాహాలను ఇస్తుంది.

* శుక్లనష్టానికి

అరటిపండుకు బ్రేలితో రంధ్రము చేసి అందులో మర్రిపాలు పోసి సేవించినయెడల శుక్లనష్టము, గనేరియా వ్యాధులు హరించును.

* సోమరోగానికి

పురుషులకు శుక్లనష్టం లాగుననే స్త్రీలకు సోమరోగం వుండడం కద్దు. సోమరోగమనేది ఒకవిధమైన కుసుమ రోగం. ఈజబ్బులో అరటిపండు గుజ్జునందు కొద్దిగా పంచదార, తేనె, ఉసిరికపండ్ల రసము కలిపి ఈయాలి. (వస్తుగుణ మహోదధి.)

పొడిదగ్గుల్లో *

పొడిదగ్గుల్లో అరటిపండు సేవనం వరణీయమై వుంటుంది. అరటిపండ్లతో తయారైన పానకం గొంతుజబ్బుల్లో పథ్యమై వుంటుంది.

స్కర్వీవ్యాధికి *

సి విటమిన్ బాగా ఉండడంచేత స్కర్వీవ్యాధి నివారణకు ఇది చక్కనిమందు. మన దేశంలో జంతువులకు స్కర్వీ వ్యాధి తగిలి అవి బరువుతగ్గిపోతూవుంటే దాని ఆహారంలో అరటిపండు గుజ్జు కలిపి ఇచ్చి పరిశోధనలు సాగిస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి. రోగం నయంకావడమే కాకుండా జంతువుల బరువు సమేతం అరటిపండుగుజ్జు ఆహారంతో పెరిగింది.

* మధుమేహంలో

అరటిపండు, ఉసిరికపండు సమభాగాలుగా గ్రహించి తగుమాత్రం తేనె కలుపుకొని సేవిస్తూవస్తే మూత్రములో పోయే శర్కరను తగ్గిస్తుందని చెబుతారు. అతిమూత్ర రోగులకుకూడా ఈ ప్రక్రియ గుణకారివి ఉంటుంది.

* బాహ్యచికిత్సల్లో

బాహ్యచికిత్సలలో కూడ అరటిపండు వాడుక బహుళమై ఉంది.

సెగగడ్డలకు కట్టడంకోసం ఉడకబెట్టి పిండి మొదలైన వానిలో బాగా పండిన అరటిపండును కలుపుతారు.

అరటిపండు, కొబ్బరినార, గుడ్డులోని పచ్చనిజెన, కరదూపము, బంకమట్టి కలిపి మందుచేసి సుస్తిచేయడంవల్ల కలిగే పుండుకు రాస్తారు.

అస్సాములో మాల్ భోక్ అనబడే రకపు అరటిపండును నూరి కాలుడుపుండ్లకు పిండికట్టుగా వాడతారనీ, కుర్రవాళ్ళ [illegible] పొక్కులకు బాల్కుడ్ అనేరకపు అరటిపండు గుజ్జును లేపనంగా వాడతారనీ మహమ్మద్ హుస్సేన్ వ్రాస్తున్నాడు.

వివిధ రుగ్మతల్లో అరటిపండు వాడడంవల్ల కలిగే గుణాల్ని తెలుసుకున్నాము. బాహ్యచికిత్సల్లో అరటిపండు వాడకాన్ని కూడా తెలుసుకున్నాము. ఇంత తెలుసుకున్నప్పటికీ అరటిపండు అజీర్ణకారి అని ప్రజల్లో పాతుకుని ఉన్న దురభిప్రాయం సులభంగా తొలగదనుకోడానికి ఎడము లేక పోలేదు. కాబట్టి ఆవిషయమై శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయాలు కొన్ని ప్రత్యేకం పేర్కొనబడుతున్నాయి.

పండిందనడానికి *

బాగా ముగ్గినవివైతే తప్ప అరటిపళ్ళు సులభంగా జీర్ణం

కానిమాట నిజము. పచ్చి వాళ్ళం, తెల్ల చక్రకేళి మున్నగు రకాలకు తప్ప మిగతా అరటిపళ్ళ రకాలకు పండు తొక్కమీద, ముచికవద్ద ఆకుపచ్చరంగు ఏమాత్రం కనిపించినా అవి బాగా పండలేదనే అర్థం. తొక్కమీద నల్లటి మచ్చలు, ముడతలు పొడసూపితే అరటిపండు తినతగ్గ స్థితిని పొందింది అన్నమాట. మలబారులోని నేంద్రవాళ్ళు ఫలం తొక్క అంతా బాగా నల్లగా ఐపోయిన తరవాతనే మధురంగా తినతగి ఉంటుంది.

● అరగకపోవడానికి

అరటిపండు సులభంగా జీర్ణంకాకపోవడానికి గల రెండు ముఖ్యకారణాల్ని అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషను వారి జర్నల్ ఇట్లా తెలుపుతూ వుంది:

"అరటిపండు అజీర్ణంచేయడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు రెండు:

ఒకటి:

అది పూర్తిగా పండకుండా తినడం.

రెండు:

దానిని బాగా నమలకుండా తినడం.

పసుపుపచ్చ తొక్కమీద నల్లటి మచ్చలు పొడసూపడంతోటే అరటిపండు కుళ్ళడానికి ప్రారంభమైందని పలువురి అభిప్రాయం. ఇది సరియైన అభిప్రాయంకాదు. అది అరటిపండు బాగా పండిందనడానికి గుర్తు. దోరస్థితిలో అరటిపండులో కార్బొహైడ్రేట్‌లు నూటికి ఇరవై మొదలు ఇరవై ఐదు వంతులవరకు ఉంటాయి. ఐతే ఈ కార్బొహైడ్రేట్‌లన్నీ గంజి పిండి స్థితిలో వుంటాయి. బాగా పండిన అరటిపండులో కార్బొహైడ్రేట్‌లునూటికి ఇరవై వంతులవరకు ఉంటాయి. ఐతే ఈ కార్బొహైడ్రేట్‌లన్నీ

మధురపదార్థాల రూపంలో ఉంటాయి. కాగా పండు సులభంగా అరుగుతుంది. దోర కాయ అట్లా అరగదు. దోర కాయలోని గంజి పిండి పదార్థం సులభంగా జీర్ణంకాదు.

అరటిపండు సులభంగా జీర్ణంకాకపోవడానికి గల రెండవ కారణం దాని ఆకారమే అని చెప్పాలి. అరటిపండు సన్నగా పొడుగ్గా వుంటుంది. తోలుతీసి నోట్లో పెట్టుకోవడంతోటే అది సులభంగా లోనికి జారిపోతుంది. ఎంత మిగల ముగ్గిఉన్నా పండు పండుపళెంగా ఉండగా మన జీర్ణకోశం హరాయించుకోలేదు, కాబట్టి అరటిపండును బాగా నమిలి గుజ్జుగా చేసుకుని మరీ తినాలి. పండును తొక్కమాత్రం ఒలిచి గుటుక్కున మింగి జీర్ణం చేసుకోలేక పండు సులభంగా జీర్ణంకాదని అనడం అక్రమం.''

మరువకూడని విషయాలు ★

అరటిపండువలని పూర్తి పోషణ పొందాలంటే అది బాగా పండినతరవాతనే తినాలనీ; పండుమీద తొక్క బాగా పసిమిరంగుకు మారడం ఒక్కటే పండినదానికి గుర్తు కాదనీ, పసిమిరంగు తొక్కమీద నల్లటిమచ్చలు పొడసూపితేనే పండు బాగా పండిందనుకోవాలనీ, ఆస్థితిలోనే ఆపండులోని కార్బొహైడ్రేట్లు ద్రాక్షశర్కరగా ఫలశర్కరగా మారుతాయి అనీ, అప్పట్లో శరీరం ఆ కార్బొహైడ్రేట్‌లను సులభంగా జీర్ణంచేసుకుని శరీరానికి మంచి శక్తిని ఈయగలదనీ అరటిపండు విషయంలో ఆరోగ్యకాములు మరువకూడని విషయాలు.

అజీర్ణభయం లేకుండా ఈ పండువిషయంలో వహించవలసిన జాగ్రత్తలు పునరుక్తి ఐనా మరిఒకసారి చెప్పడం

లెక్కువ ఐ ఉంటుంది. అరటి పండ్లను మోతాదుగా తినాలి కాని విస్తరించి తినకూడదు. తినేపండ్లు బాగా ముగ్గినవిగా ఉండాలి. బాగా ముగ్గినపండ్లనే బాగా నమిలి నెమ్మదిగా తినాలి కాని గబుక్కున మింగకూడదు.

• చెట్టున పండకూడదు

అరటిని బాగా పండనివ్వాలి అని ఆమ్రేడితంగా చెప్పాము. కాబట్టి బాగా పండనీయడంలో గల మెలుకువలు ప్రత్యేకించి తెలుసుకోవడం అవసరం.

సాధారణంగా ఫలాలు చెట్టున పండినవి శ్రేష్ఠాలై ఉంటాయి. కాని ఈసూత్రం అరటిపండ్లపట్ల చెల్లదు.

ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా అరటి పళ్ళను చెట్టున పండనీయడం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదని తేలుతూవుంది.

చెట్టున పండే అరటిపండ్ల తొక్క సాధారణంగా పగులుతుంది. ఈ పగులు ద్వారా రోగకారక క్రిములు లోన ప్రవేశించడానికి వీలుంటుంది.

చెట్టున పండిన ఈ పండ్లకు తొక్క పగులు చూపడమే కాకుండా తొక్క పలచబడిపోతుంది.

ఈ రెండుమార్పులు ప్రతివారు సులభంగానే కనిపెట్టవచ్చు.

అరటిపండ్లను చెట్టునే పండనిస్తే గల మరొక నష్టం శాస్త్రజ్ఞులుమాత్రమే కనిపెట్టింద వుంది.

చెట్టుమీదనే పండనిస్తే అరటిపండులో ఖండశర్కరే విశేషంగా వుంటుంది. చెట్టునుంచికోసి ఇవతల పండనిస్తే ఆ ఖండశర్కర ఫలశర్కరగా, ద్రాక్షశర్కరగా మారుతుంది. ఇట్లా మారడంవలని మేలును అరటిపండులోని 'శర్కరలు' అను శీర్షకక్రింద 99-

100 పుటలలో తెలుసుకొనే ఉన్నాము. చెట్టున పండిన అరటిపండు అంతరుచిగా, అంత సువాసనగా ఉండకపోవడం పలువురకు అనుభవ పునరుక్త విషయం.

అరటిపండ్లను చెట్టున పండనియ్యడంకంటె కోసి ఇవతల పండనియడం మంచిదని తేల్చుకున్నాము. ఇక ఇట్లా పండనీయడంలో ఇప్పుడు వివిధ ప్రాంతాల్లో అమల్లోవున్న పద్ధతులు కొన్ని తెలుసుకుందాము.

* పండించే పద్ధతులు

గెలకొట్టి అనేకవిధాల పండిస్తారు.

కాపు వేసి, ఊదరకొట్టి, గదుల్లో పెట్టి, ఎండలోవుంచి, నిప్పుశెగను ఉంచి, అరటిసారుగు చుట్టి, వట్టిగడ్డిచుట్టి పండిస్తారు.

సాధారణంగా ఒకగదిలో అరటిగెలలు పేరుస్తారు. గాలి బయటకుపోకుండా బందోబస్తు చేస్తారు. గదిలో ఒకమూల పిడకలతో దాలివేసి రాజేస్తారు. ఒకరోజుగాని, ఒక రోజుపూటకాని ఇట్లా పొగ పెడతారు.

కాపు కట్టడంలో ఇంకో పద్ధతి.

అత్తాలు రాసిగా పేరుస్తారు. దానిమీద ఒకకుండ బోర్లిస్తారు. ఆ కుండలో పిడకలు పెట్టి వుంటారు. ఆ కుండకు పైన ఒకచిన్నకన్నంచేసి నిప్పు పెడతారు. అత్తాలపైన అరటిసారుగు కప్పి దానిమీద మట్టి పూతిపూస్తారు. కుండలోని పొగ లోనపారి అరటికాయల్ని పండచేస్తుంది. ఈవిధంగా వేసవిలోఐతే ఒకరోజులో, శీతకాలంలోఐతే రెండురోజుల్లో పండుతాయి.

మరిఒకపద్ధతి. పెద్ద బానకు అనుగున కొద్దిగా అరటిసారుగువేసి అరటిపండ్ల అత్తాలు

పుంచేది. ఆ బాన బోర్లించి పైన చిన్న చిల్లుచేసి ఆచిల్లు వద్ద నిప్పుపెట్టి నోటితో ఊదుతూ లోనికి ఊదర పెట్టేది.

నీలగిరి ప్రాంతపు కొండ అరటిని పండించడానికి వేరు విధానం అవలంబిస్తారు. నేల గోతులుతీస్తారు. పన్నెండు పదిహేను గెలలు అందులో పెడతారు. ఆగోతిమీద అరటి చెత్త కప్పుతారు. ఆ గోతి మీద ఒకపక్కను అరటిచెత్త కూరిన కుండ బోర్లించి పైన కన్నంచేస్తారు. మిగతా గోతి భాగం మీద సీనారేకుగాని, కర్రపలకగాని వేసికప్పి మరేమి రంధ్రాలు లేకుండా మట్టిపూత పూస్తారు. కుండకు గల రంధ్రంగుండా అగ్గి రాజచేసి పొగపుట్టిస్తారు. ఇట్లా మూడు పూటలు మూడుసారులు పొగ పెడితే పండుతాయి.

గెల కొట్టడంతోటే తొండం చివరలకూ వాసులైన్ రాస్తే నాలుగురోజుల్లో గెలను పండించడమే కాకుండా అన్ని అత్తాలు ఒక్కసారిగా ఒకే మాదిరి పసుపురంగును పొందాయని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు. తొండానికి కన్నంచేసి వెల్లుల్లి పాయ ముక్కల్ని దోపినా పండబారడం త్వరగా జరిగిందనికూడా వారే వ్రాస్తున్నారు. కాని ఈ విషయంలో ఇంకా పరిశోధన జరగవలసి ఉన్నదని శ్రీ కె. సి. నాయక్ అంటున్నాడు.

కొట్టిన అరటిగెలలకు వట్టి గడ్డి చుట్టి ఒక రెండురోజులు గోతులో పాతిపెట్టడం, కొట్టిన గెలలలోని కాయలమీద సున్నంపూసి వేలాడతీయడం మున్నగు పద్ధతులుకూడా అరటిని త్వరగా పండించడంకోసం అక్కడక్కడ అవలంబింపబడుతున్నాయి.

ఇందులో కావు ఊదరపద్ధతులు అంతగా మంచివికావని

చెప్పవలసివుంది. చెట్టు కొనాకు వేసి గెల బయటపడినప్పటి నుంచి పలకమారి కొట్టుకు రావడానికి రెండున్నర మాసాలు మొదలు నాలుగు మాసాల వరకు పడుతుంది. అట్టిదానిని ఒకటి రెండు రోజుల్లో కావు పెట్టి, ఊదరకొట్టి ముగ్గించడం అంతమంచిపద్ధతి కాదు. గెలకు అరటిసారుగు కాని, వట్టిగడ్డి కాని చుట్టి సహజంగానూ, సావకాశంగాను ముగ్గనీయడం చాలామంచిది.

* తొండంతో పండనీయాలి

గెల బాగా ముదరడంతోటే- అనగా చెట్టున ఉండగానే ఒకటి రెండు కాయలు పసిమిరంగుకు మారడంతోటే- కొట్టి వేయాలి. గెల బాగా పండేటంతపర్యంతమూ అత్తాల్ని తొండాన్నే ఉండనీయాలి కాని విడలీయకూడదు. అత్తాలుగా విడలీసి పండించిన పండ్ల కంటె తొండంతో వుండగా పండించినపండ్లు ఎక్కువ రుచిగా, ఎక్కువ పుష్టినిచ్చేవిగా ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చేయి త్తి చెబుతున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా చెప్పడం వల్ల కాయలు పండ్లుగా మారే స్థితిలో తొండంలోని పదార్థాన్ని కొంత గ్రహిస్తాయని, పండులోని రసాయనికపరివర్తనానికి తొండంలోవుండే పదార్థాలు తోడుపడతాయని మనం గ్రహింపవలసి ఉంటుంది.

అరటికాయల్ని తొండంతో వుండగానే పండనీయాలనే మెలుకువను తెలుసుకున్న సందర్భంలోనే అరటిపండ్లను గురించి తెలుసుకోవలసిన మెలుకువ మరిఒకటి వుంది.

ఆత్తంతో కొనాలి *

బజారులో అరటిపండ్లను కొనేటప్పుడు వానిని ఏపండుకు ఆపండు విడివడిఉండగా కొనకుండడం మంచిది. అత్తాల్ని

అంటిపెన్న పండ్లను కొనడం మంచిది. అత్తాలనుంచి విడివడ్డ పండ్లను కొంటే ఒకకొనను తొక్క ఆచ్ఛాదనం లేకుండా పోయి మకిలి, రోగ కారక క్రిములు లోనచేరడానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది. కాగా అత్తాలుగా కొనుక్కుని ఇంట్లో రెండుమూడురోజులు ఆర ముగ్గనిచ్చి అరటిపండ్లను వాడడం మంచిది.

—: తొక్క :—

అరటిపండుకు తొక్క ఆచ్ఛాదనమనీ, అది సుస్థిరంగా ఉండడం పండుయొక్క మేలి గుణం పొందడానికి అవసరమని తెలుసుకున్న ఈ సందర్భంలో అరటిపండు తొక్కను గురించి గుర్తింపదగు విషయాలు వివరింపబడటం సమంజసంగా వుంటుంది.

● తొక్క పగలకూడదు

అరటిపండుమీద తొక్క పగలకుండా, శుభ్రంగా వున్నంతకాలం అరటిపండులోకి ఎట్టి రోగకారక క్రిములు కాని ప్రవేశించడానికి వీలు లేదని డాక్టరు గ్యాసెప్పి టల్లరికో వ్రాస్తున్నాడు. తొక్క పగిలి లోపలికి గాలిసూరడానికి సందు ఏర్పడినప్పుడే కాని పండు కుళ్ళిపట్టి రోగకారక క్రిములకు ఆశ్రయం కాదు.

అరటిచెట్టుకు బలం ఎక్కువై కాయలు పిక్కటిల్లడం, గెలకు ఎండదెబ్బ ఎక్కువ తగలడం, గెలను చెట్టునే పండనియ్యడం మున్నగు కారణాలు తొక్కను పగలేస్తాయి. కాబట్టి అట్టి కారణాలు కలగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

పండుకు విరుగుడు ●

తొక్క పండుకు ఆచ్ఛాదనంగా వుండడమే కాకుండా పండుయొక్క అతిసేవనదోషానికి విరుగుడుగా కూడా వుంటుంది.

పండు తొక్కగుణాన్ని

మునిభావబోధిని ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"అరటిపండు త్వక్కు వగరై చేదై పైత్యహారమై లఘువై యుండును."

అరటిపండు తొక్కలో పొటాష్ బాగావుంది. అందుచేతనే దానిని కురుపులమీద వేసి కడితే గుణమిస్తూవుంది.

—: పిండి :—

తాజాస్థితిలో పండు, పండు తొక్క వాడుకవలని ఉపయోగాలన్నీ చూసినమట్టుకు తెలుసుకున్నాము. ఇక అరటిపండ్లతో తయారుచేసే పిండిని గురించి, వరుగులను గురించి కొంత తెలుసుకోవలసి వుంటుంది.

జలరహితము చేసిన కాయనుంచి తయారైన పిండిని పిల్లలకు ఇచ్చి పరిశోధనచేసి చూడగా మంచి ఫలితాలు సమకూరి ఉండడం ఈవరకే తెలుసుకుని ఉన్నాము.

అరటిపండ్లతో పిండి *

అతిసారరోగంలో అరటిపండుతో చేసే చికిత్సను గురించి ప్రస్తావించిన సందర్భంలో లోగడనే అరటిపిండి సంగతి సూచితమైంది. ఇక్కడ దానినిగురించి విపులపరుచుకుందాము.

తాజాపండ్లు వాడే సందర్భాల్లో వాడదగు అరటిపండ్ల పిండిని తయారుచేయుడం ఈనాడు మానవుడు లెస్సగా నేర్చి ఉన్నాము.

అరటిపండును తొక్కలు ఒలిచి ఎండించి పొడిచేస్తారు. డబ్బాల్లో భద్రపరుస్తే ఈ పొడి బహుదినాలు నిలవవుంటుంది.

వెస్టుఇండియన్ల విధానం *

అరటిపండ్ల పిండిని తయారుచేయడానికి అనేకవిధానాలు అవలంబింపబడుతున్నాయి.

వెస్టుఇండియన్ దీవుల్లో

అమల్లోవున్న ఒక ప్రక్రియను పీర్ లాబట్ ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

అరటిపండ్లను సంగ్రహిస్తారు. ఎండలోకాని, కుంపట్ల మీదకాని అరబెడతారు. ఆ మీద వానిని కోరుతారు. ఆ కోరును పొడికొట్టిన పంచదారతో గుదిగుచ్చుతారు. కొద్దిగా ఏలకులు, లవంగాలు, అల్లము కూడా వేస్తారు. కోడిగుడ్డు తెల్లసొనవేసి జిగురు వచ్చేటట్టు చేస్తారు. చిన్న చిన్న రొట్టెలుగా చేసి ఎండలో కాని, నిప్పులమీదకాని ఎండిస్తారు.

ఇవి బాగా నిలవవుంటాయి. ప్రయాణాల్లో వెస్టుఇండీసులోని ఇండియనుల ప్రధానాహారం ఇదే.

• పిండికి దోరకాయలు

పండ్లకువాడే అరటిరకాల దోరకాయలనుండి పిండిచేస్తారు. అప్పట్లో ఆకాయల్లోని కార్బోహైడ్రేట్‌లు గంజి పిండి స్థితిలోనే వుంటాయి కాని మధురపదార్థాలుగా మారవు. ఆస్థితిలో వానితొక్కలు ఒలవడమున్నా కష్టమే. కాగా వానిని మరుగునీళ్ళలో నాలుగైదు నిమిషాలు ముంచి తీస్తారు. ఈ ప్రక్రియతో తొక్క మెత్తపడి ఒలవడానికి వస్తుంది. చేతులకు రబ్బరు తొడుగులు తొడుక్కొని తొక్కలు ఒలవాలి. తొక్క ఒలిచిన కాయను ఎండలో ఎండిస్తారు. లేదా నిప్పులమీద వేయిస్తారు. నూటికి డెబ్బయి ఐదువంతులుగా వుండే అండలిసీటిని నూటికి పది పదిహేను వంతులవరకు తరిగిపోయేటట్లుగా ఎండించడమో వేయించడమో చేస్తారు. కాయను ముక్కలుగా తరిగితే ఈప్రక్రియ సులభతరమవుతుంది. ఐతే కోయడానికి ఉక్కుకత్తులు వాడకూడదు. వాడితే ముక్క

లు నల్లబడిపోతాయి. సాధారణంగా వెదురుబద్దలతో కోస్తారు. నికెల్ కత్తులతో కోయడమున్నూ వుంది. జమైకాలో ఇట్లా కోసిన ముక్కల్ని రాతిచప్టాలమీద ఒకరోజు ఎండిస్తారు. మంచి ఎండలో ఒకరోజు ఎండితేచాలు. ఆమీద రోట్లోపోసి దంచి పిండిచేస్తారు.

* మన దేశంలో

కర్పూరచక్రకేళి, విరూపాక్ష మున్నగు రకాల అరటి పండ్లతో చేసినపిండి ఓవల్టిన్‌తో సమమైన వాసనగలిగి చక్కని పానీయంగా చేసుకోవడానికి అనువై ఉండినదనీ, కేంద్రవాళంతొక్క దళసరిగా వుండేది వినా ఎక్కువపిండి నిచ్చినదనీ కె.సి. నాయక్ వ్రాస్తున్నాడు.

* పిండి పృథక్కరణం

అరటిపిండిని పృథక్కరణం చేసి అందలి పదార్థాల ఉనికిని శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా చెబుతున్నారు:

	నూటికి
ఆర్ద్రత	...10.88
అల్బుమినాయిడ్స్	... 0.71
(ఈ అల్బుమినాయిడ్స్‌లో 0.114 నత్రజని పదార్థం కలదు)	
క్రొవ్వులు, నూనెలు	... 0.22
మధురపదార్థం	... 3.48
పిండిపదార్థం	...60.42
పెక్టిన్	...20.93
నార	... 0.72
ఖనిజాలు	... 2 64

పై పదార్థాలన్నీ సులభంగా జీర్ణమయ్యేవి అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

బనైన్ *

అరటిపిండిని బనైన్ అనే పేరుతో ఇప్పుడు బజారుల్లో విరివిగా అమ్ముతున్నారు. ఈ బనైన్‌లోగల పదార్థాల్ని శాస్త్రవేత్తలు ఇట్లా విభాగించారు:

		నూటికి
ఆర్ద్రత	...	14.60
ఖనిజపదార్థాలు	...	2.20
ప్రొటీనులు	...	19.22
కొవ్వు	...	2.
కార్బొహైడ్రేట్లు	...	61.98

ఈపిండి అరటిపండువాసన కొడుతూవుంటుంది. నీటిలో సులభంగా కరుగుతుంది. లాలాజలంతో సులభంగా కలుస్తుంది. అందలి గంజి పిండి పదార్థం క్షారగుణంకలిగి శరీరంలోని జఠరరసంతో సులభంగా కలిసి జీర్ణమవుతుంది.

అరటిపిండిని గురించి ఆర్. హచ్చిసన్ యం. డి. 'Food and the principles of Dietetics'లో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

* సులభంగా జీర్ణమవుతుంది

గోధుమపిండిలోకంటె అరటి పిండిలో కార్బొహైడ్రేట్లు, ఖనిజపదార్థాలు ఎక్కువ. ప్రొటీన్లుమాత్రం తక్కువ. పోషకశక్తివిషయంలో బియ్యంతో అరటిపిండి తులతూగుతుంది.

ఈ విషయమై Lancet పత్రిక మరో విశేషవిషయాన్ని తెలుపుతూ వుంది. వడ్లు, గోధుమలు మొదలగున వానిలోని గంజిపిండి (Starch) పదార్థంకంటె అరటిపిండిలోని గంజిపిండిపదార్థం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. దీనికి ఈ గుణం వుండడానికిగల కారణాన్ని శాస్త్రవేత్తలు ఇంత వరకు కనుగొనలేక పోయినారు.

పిండితో జావ *

టైఫాయిడు జ్వరాన్నుండి కోలుకొనేవారికి అరటిపిండి జావ మంచిపని చేస్తుంది. అతిసారము, గ్రహణి, అజీర్ణం, పక్వాశయమందలి మంట మున్నగు వ్యాధులలో ఈపిండితో చేసిన పానీయం పథ్యమై ఉంటుంది.

ఈ సందర్భంలో సర్

హెచ్. యం. ప్లాస్టి ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

"శిశువులకు, జీర్ణశక్తి మందగించినవారికి (Dyspeptics) జీర్ణాశయవ్యాధులతో బాధపడేవారికి అరటిపిండి ఆహారం మేలుచేస్తుంది. నాకు రెండుసారులు పక్వాశయదాహ వ్యాధి (Gastritis) వచ్చింది. ఆ రెండుసారులున్నూ అరటిపిండితో చేసిన తేలికగా జావ కొద్దిగా పాలుకలుపుకొని తాగితేనే నాకు జీర్ణమయ్యేది. ఇక ఏ ఆహారమున్నా జీర్ణమయ్యేదికాదు."

* లావెక్కించని బలం

పౌష్టికాహారం తింటే కొంతమంది బాగా లావెక్కిపోతారు. లావెక్కకుండా బాగా బలంగా ఆరోగ్యంగా వుండ తలచినవారికి అరటిపిండి చక్కనిఆహారమై వుంటుందని జమైకానుంచి ప్రచురింపబడే ఒకపత్రిక వ్రాస్తున్నది.

అరటిపిండి ఆహారపు విలువ *

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాల వ్యవసాయశాఖకు ఉపశాఖయైన హోమ్ ఎకనమిక్స్ బ్యూరోవారు (Bureau of Home Economics) అరటిపండ్లతో తయారుచేసిన పిండియొక్క ఆహారపు విలువను గురించి ఇట్లా చెబుతున్నారు:

"అరటిపండ్ల పిండిలో ఎ. బి. విటమినులు విస్తరించి ఉంటాయి. కోలుకోడానికి బాగా తినవలసి ఉనప్పటికీ ఆహారం బాగా తీసుకోలేని, తీసుకోడానికి ఇష్టపడని రోగుల విషయం ఒకసమస్యగా ఉంటుంది. ఇట్టివారికి కాలరీస్ విలువగల ఆహారాన్ని ఈయాలంటే అరటిపిండి అతిప్రశస్తమై ఉంటుంది.

పుష్టికరమైన ఆహారం కావలసివుండే పాలతల్లులకు, పౌష్టికాహారం కొరవడుటచే చిక్కివుండే పిల్లలకు అరటిపిండి తిండి

మంచి పుష్టిని ఇస్తుంది.

కొన్నికొన్ని రోగాల్లో అరటి పండులోని ఫలశర్కర ఇతర త్రా దొరికే శర్కరలకంటె సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అరటిపిండికి ఒకవిధమైన సువాసన ఉంటుంది. తాజా అరటి పండ్లను తినిపించినప్పుడు ఎలకలు ఎంతశీఘ్రంగా కోలుకొన్నాయో అరటిపండ్ల పిండిని కొలమానంలో తినిపించినప్పుడున్నా అవి అంత శీఘ్రంగానే కోలుకొన్నాయి.

● సి. విటమిను లేదు

ఈపిండి ఎండ పెట్టడంలో పండులోని సి. విటమిను నశించిపోతుంది. అసగా అరటిపిండిలో సి. విటమిను ఉండదన్నమాట.''

అరటిపండులో ఎ.సి. విటమినులు బాగావున్నాయి. బి. విటమిను ఉంది. విటమిను డి తక్కువ. ఇ విటమిను లేకపో లేదు) అని (The place of the Banana in the Diet అను గ్రంథంలో వ్రాసిన Professor Walter H. Eddy కూడా అరటిపిండిలో సి. విటమిను లేదనే చెబుతున్నాడు.

బనానా పిండిలో ఎ. బి. విటమినులు, ఇనుము బాగా ఉంటాయి. కావుననే దీనిని శిశువులకు ఆహారంగా ఈయ తగునని చెప్పడం. అని ఒక శాస్త్రవేత్త అభిప్రాయం. యారోరూట్ పిండికంటె, కర్రపెండలపు పిండికంటె అరటి పిండి అన్నివిధాలా మంచిది.

శిశువుల ఆహారంగా ●

అరటిపిండిని శిశువుల ఆహారంగా వాడేవిషయంలో డాక్టర్ ఎరిక్ ప్రిచార్డ్ ఇట్లా చెబుతున్నాడు:

''శిశువులకు ఈయదగు అన్ని ఆహారాలకంటె అరటి పిండి చవకైంది, పుష్టికరమైంది. దీనిని పుచ్చుకొనిన శిశువులు తల్లిపాలను కూడా

సులభంగా జీర్ణించుకొనకలి గారు. తల్లిపాలు చాలనిపిల్లలకు పోతపాలుపోసే సందర్భంలో ఆ పోతపాలలో అరటిపండ్ల గుజ్జు కలిపి ఈయడం వల్ల మంచిగుణం కనిపించింది. అరటిపిండిలో గంజికాచి ఆ గంజిని ఆవుపాలతో కలిపి ఈయడం మంచిది. ఇట్లా ఈయడంవల్ల ఆవుపాలను తాగి బిళ్ళబిళ్ళలుగా కక్కుకునేజబ్బు తగ్గిపోయింది. ఆకలిపోరు పట్టే పిల్లలకు ఈ ఆహారం బాగా తృప్తిని ఇచ్చింది."

* ప్రథమ ఘనాహారం

బాగామగ్గిన అరటిపండ్ల నుండి తయారైన పిండిని పాలు వీడి ఘనాహారం తీసుకునే శిశువులకు ప్రథమ ఘనాహారంగా ఈయవచ్చునని కె. బ్లాంఛార్డు అనువారు 'మెడికల్ వరల్డు' లో వ్రాస్తున్నారు. ఒక అనాథ శిశుశరణాలయంలోని నలభై తొమ్మండుగురు శిశువులకు దినదినమూ వారి ఘనాహారంలో ఒక మిల్లిగరిటెడు అరటిపండుపిండినికూడా యిస్తూ కొన్నాళ్ళు పరిశోధించారు. ఆ పరిశోధనకాలంలో ఆ పిల్లలు ఎట్టి జబ్బుకాని ఎరగక బాగా ఆరోగ్యంగా ఉండినారు. పైగా వారి తూకం బాగా ఎక్కువయింది.

ఈ సందర్భంలో ప్రాక్టీషనరు (The Practitioner) పత్రిక ఇట్లా వ్రాస్తూవుంది: 'అరటిపండులోని కార్బొహైడ్రేట్లు శరీరంలో సులభంగా జేరతాయి. దాని కాలరిక్ విలువ హెచ్చు. అందులో ఎ.బి.సి. విటమినులు ఉండడమే కాకుండా ఖనిజలవణాలున్నూ విస్తరించి ఉన్నాయి. బాగామగ్గిన అరటిపండ్లనుండే పిండి తయారు చేయాలి. ఇట్లా తయారుచేసిన పిండి అన్నాశయ, మలాశయ భాగాల్లో (Gastro-intestinal tract) ఎట్టి రుగ్మతలను

కాని పుట్టించలేదు. పండడంలో అరటిపండులోని గంజి పిండిపదార్థం ఫలశర్కరగా మారి సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా మారుతుందని ఇటీవలి పరిశోధనలు తెలియచేస్తున్నాయి. శిశువులకు ఘనాహారం ఇచ్చే ప్రథమదశలో గంజి పిండి మెండుగాని ఉండే ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఈయడం కంటె పాలతో ఈ అరటి పిండిని కలిపి ఈయడం మంచిది.'

• విదేశపు డబ్బాలకు బదులుగా

శిశువుల ఆహారంలో అరటి పిండి వరణీయతనుగూర్చి శాస్త్రవేత్తలు బహుళంగా చెబుతున్నారు. విదేశాలనుంచి దిగుమతిఅయ్యే శిశువుల ఆహారమనబడే డబ్బాలకు మన దేశం మొత్తంమీద విశేషధనం వ్యయమవుతూవుంది. పైగా ఆ డబ్బాలలోని ఆహారాలు శిశువులకు కొత్త వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెట్టుతున్నాయి. ఆ డబ్బాలలోని పిండిని నీళ్ళల్లో కలిపి పోయడమే జరుగుతూ వుంది కాని ఆ డబ్బాలమీద చెప్పబడి ఉండేరీతిని ఫలరసాలు ఈయడం మాత్రం అంతగా జరగటం లేదు. ఈ కారణంవల్లకూడా డబ్బాల ఆహారం రోగాల్ని కలిగిస్తూవుంది. వ్యయమూలకము, రోగకారకము ఐన ఈ డబ్బాల ఆహారాన్ని చేకొనడంకంటె శిశువుల ఆహారంగా అరటిపండ్లపిండిని చేకొనడం ఎన్నోవిధాల మేలై వుంటుంది. అరటిపిండి చవకగా వుంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది, పుష్టినిస్తుంది. మన దేశపు డాక్టర్లు దీనిని గురించి తగుమైన ప్రయత్నంచేసి అరటిపండ్ల పిండి వాడుకను పెంపొందించాలి.

అరటిపిండి చేసేవిధానం, దాని మేలిగుణాలు ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము. ఇక అరటి

పండ్లతో చేసే వరుగుల విషయం తెలుసుకుందాము.

—: వరుగులు :—

అరటిపండుతో చేసే వరుగుల్ని ఇంగ్లీషులో Banana Figs అంటారు.

అంజూరు, ద్రాక్ష మున్నగు పండ్లను ఎండించేటట్లే అరటిపండ్లనుకూడా ఎండించి నిలవచేసే విధానం వుంది.

కాయను ముక్కలుగా కోసి ఎండలో ఎండించి పిండి కొట్టి వంటకాల్లో వాడుకొనేటట్లే పండ్లనుకూడా ముక్కలుగా తరిగి ఎండలో ఎండించి ఆ వరుగుల్ని అంజూరుపండ్లలాగ నిలవచేసుకుని ఉంటారు. ఆ వరుగులు తియ్యగా వుంటాయి.

• చేసే విధానాలు

అరటిపండ్లను ఇండ్లలో పండనిస్తారు. పండాక తొక్కలు ఒలిచివేస్తారు. తరవాత వానిని పొడుగ్గా నాలుగుబద్దలుగా కోస్తారు. పిమ్మట వానిని ఎండలోకాని, కుంపట్ల మీదకాని ఎండిస్తారు. ఈ ఎండించే ప్రక్రియలో పండులోని శర్కర ఉపరిభాగానికి వచ్చి పండుముక్కకు తోడుగులా తయారవుతోంది. ఇట్లా తయారైన అరటిపండు వరుగులు జాగ్రత్తచేస్తే ఏళ్ళతరబడీ నిలవ ఉంటాయి.

• ఈ ఆహారంవలని లాభాలు •

పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఈ మాదిరి వరుగులు అట్టపెట్టెల్లో పెట్టి బజారుల్లో విరివిగా అమ్ముతున్నారు. సైనికులకు రేషన్లుగా ఇచ్చి చూచారు. ప్రస్తుత సైన్యా... [illegible] ఇచ్చాయి. ఈ ఆహారం చాలా రోజులు నిలవవుంటుంది. కలవలో విశాలస్థలాన్ని ఆక్రమించదు. వండుకునికాని వండుకోకుండాకాని తినవచ్చు.

వెరియనుల పద్ధతి •

వెరియన్ ఇండియన్ లు

అరటిపండ్లను నిలవచేసే పద్ధతి తెలుసుకోతగినదిగా వుంటుంది. అరటిపండ్లగుజ్జునుతీసి నిప్పుల మీద నేచి నలగగొట్టి రుబ్బి వడియాలుగా పెట్టి ఎండించి నిలవచేస్తారు.

* అగాషి ప్రాంతంలో

అగ్రికల్చురల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇండియా ఈ దేశంలో అగాషి ప్రాంతంలో అరటిపండ్లను ఎండించే పద్ధతినిగురించి కొంత వ్రాసింది. ఆప్రక్రియ తెనుగు వారికి కొత్తగా ఉన్న కారణంచేత దిగువ నిస్తున్నాము:

"ఎండించడానికి సాధారణంగా రాజేళిరకపు అరటిపండ్లను ఉపయోగిస్తారు. గెల కొట్టి అత్తాలుకోస్తారు. ఇంట్లో గాలి బాగా తగలకుండా వుండేచోట వట్టిగడ్డి పరిచి దానిమీద పన్నెండు, పదిహేనువందల అత్తాలవరకు పేరుస్తారు. పైన అరటిసారుగు వేసి కప్పెడతారు. అట్లా మూడురోజులు ఉండనిస్తారు. అప్పటికి అవి పసిమిరంగులో పండుతాయి. అందులో బాగా పండినవాటిని కళ్ళంలోకి తీసుకుపోతారు కళ్ళం దిమ్మిసాచేసి పేడతో అలికి దానిమీద వెదురుపేళ్ళ చాప పరుస్తారు. తొక్కలు ఒలిచి పండ్లను ఆచాపమీద ఎండపెడతారు. సాయంకాలం కాగా ఆపండ్లు గంపలకెత్తి ఆ గంపలమీద అరటిసారుగు, వెదురుచాపలు కప్పుతారు. మరునాడు ఎండవచ్చాక తిరిగి ఎండిస్తారు. ఈవిధంగా రాత్రిళ్ళు జాగ్రత్తచేస్తూ మూడు ఎండలు ఎండిస్తారు. నాలుగో నాడు ఈ ఎండుపళ్ళను పన్నెండేసి వంతున అరటిసారుగులో చుట్టి మార్కెట్టుల్లో అమ్మకానికి పంపివేస్తారు. ఒక్క అగాషి అనే వూళ్ళోనే ఇట్టి ఎండుపళ్ళ వర్తకం ఏటాదికి ముప్పయివేల రూపాయిల విలు

వమేరకు సాగుతుంది."

● మలబారులో

మలబారులో దోర అరటి కాయల్ని తెచ్చి తొక్కలు తీసివేసి తరిగి ఆ ముక్కలు ఎండలో ఎండిస్తారు. పిల్లలకు ఐతే ఈఎండుముక్కల్ని దంచి పిండిచేసి ఇస్తారు. పెద్దవారికి ఈముక్కలు నేతిలో కాని నూనెలో కాని వేచి ఉప్పుచల్లి ఇస్తారు. ఈ వేపుడు ముక్కలు కొత్తకుండల్లో పోసి ఇండ్లలో గాలితగలని మూల ప్రదేశాల్లో వుంచి నిలవచేస్తారు.

● నిలవలో జాగ్రత్త

నిలవలో కొంతజాగ్రత్త అవసరం. పిండి, చక్కెర ఈ వరుగుల్లో ప్రధానద్రవ్యాలు కాబట్టి పురుగులు పట్టడానికి అవకాశం వుంది. ఏమాత్రం తేమగాలి తగిలినా అందలి శర్కర కరిగి వరుగుల్ని మెత్త పరచివేస్తుంది. కాన తగువైన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

బాగా పండినపండ్లు వరుగులుచేస్తే నల్లబడిపోతాయి. వరుగులు చేయడానికి కాని, పిండిచేయడానికి కాని దోరస్థితిలో వున్నవి బాగామంచివి.

వరుగులు చేయడానికి కొన్నిరకాల పండ్లున్నా, పొడి చేయడానికి కొన్నిరకాల పండ్లున్నా శ్రేష్ఠమై ఉంటాయి.

—: ఆహారపు విలువ :—

బియ్యంకొరత ఏర్పడిఉన్న రోజుల్లో ఇట్టి ప్రత్యామ్నా ఆహారం ఎంతగానో వరణీయమై ఉంటుందని వేరే చెప్ప నక్కర లేదు.

ఆహారపు పానీయం ●

మాస్కిటో ఇండియన్లు బాగా పండిన అరటిపండును వలిచి కొద్దినీళ్ళలో పిసుకుతారు. బాగా ద్రవంగా చేస్తారు. ఆద్రవాన్ని వారు మిష్లా అంటారు. మిష్లాపానీయం తియ్యగా, పుష్టికరంగా వుంటుంది. ఈ పానీయం అరటి

ఆహారపు విలువను విస్పష్టం చేయగలది.

* అన్నం అక్కరలేకుండా

వెస్టుఇండీస్‌లోని పలువురు ఇండియన్‌లు వరిబియ్యపు అన్నం మొదలయినవి తినకుండా ఒక్క అరటికాయలు, పండ్లుమాత్రమే తిని ఆరోగ్య వర్ధమానులై ఉంటారు.

* పశుపక్ష్యాదులకు

అంతేకాదు. అక్కడ అరటికాయలు, పళ్ళుకూడా గుర్రాలు, పశువులు, పందులు, కుక్కలు, కోళ్లుమున్నగువానికి సైతం పెడతారు. ఈ ఆహారంలో అవి బాగా బలుస్తాయి.

ఎక్కువ ఆహారాన్ని తక్కువ ఖర్చుతో ఇచ్చే అరటిచెట్లు పెంపకాన్ని ఆహారవిషయంలో సత్వరంగా స్వయం పోషకస్థితిని అందాలనే మన ప్రభుత్వంవారు బాగా ప్రోత్సహించాలి.

మొన్నటి వంగజాతీయవిచారణ సంఘంవారు వెల్లడించిన పలుకులు ఈ సందర్భంలో వినతగి ఉన్నాయి.

"హిందూదేశంలోని ప్రతి ఒక శిశువుకు అరపౌను పాలు నిత్యమూ దొరకేటట్లుచేయడం దుస్తరవిషయం. కాని ప్రతి ఒక శిశువుకు రోజూ ఒక అరటి పండు దొరికేటట్లు చేయడం శ్రద్ధపెడితే అయ్యేపనే."

శ్రద్ధపెడితే అయ్యే ఈపని విషయమై ప్రభుత్వంవారు తమ దృష్టిని వెంటనే మరల్చడం అవసరం.

వివిధ రాష్ట్రాల్లో *

ఈ దేశాన అరటి విరివిగా పైరుఅయ్యేదే ఐనా వివిధ రాష్ట్రాల్లో దాని వినియోగంలో తేడాపాళాలు విశేషంగా వున్నాయి.

మనిషి ఒక్కంటికి ఏడాదికి వంగరాష్ట్రంలో 87 పౌన్లు, మదరాసురాష్ట్రంలో

52 పౌనులు తూకంగల అరటి పండ్ల వాడకం ఉంది. ఉత్తర ప్రదేశంలో మనిషి ఒక్కింటికి ఏడాదికి అరపౌను తూకంగల అరటిపండ్ల వాడకమేనా లేదు. ఇంతటి వారవ్యుండడానికి అరటి పండ్ల ప్రశస్తి తెలియకపోవడమే కాకుండా రవానా సౌకర్యాలు లేకపోవడం కూడా కారణమైవుంది.

—: రవాణా :—

అరటిపండ్ల విలువను గుర్తించిన అమెరికన్లు, యూరపియన్లు వాని రవాణాకు ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పించారు.

* ప్రత్యేకం ఓడలు, వాగన్లు

అరటిపండ్ల రవాణాకు ప్రత్యేకం ఓడలు, వాగన్లు నిర్మింపబడ్డాయి. ఒక్కసారిగా అరవై వేల గెలల్ని ఎక్కించుకునే ఐదువేల టన్నుల ఓడలు వున్నాయి. ఈ ఓడల్లో శీతోష్ణస్థితి ఏబదియారు డిగ్రీలకు మించకుండా బందోబస్తు వుంటుంది. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలకు వచ్చే అరటిపండ్లన్నీ అట్టిఓడల్లోనే వస్తాయి. అరటిపండ్ల రవానాకు ప్రత్యేకం రైలు వాగన్లు కూడా కలవు.

పచ్చిస్థితిలో కాస్త దెబ్బ తగిలినా పండు పాడుకాదు. పండేస్థితిలో ఏమాత్రం దెబ్బ తిన్నా దెబ్బతిన్నభాగం గట్టిపడుతుంది. ఆభాగం పండనే పండదు.

కాబట్టి అరటిపండ్ల రవాణాలో కొంత జాగ్రత్త అవసరమైవుంటుంది.

అరటిపండ్ల విలువను గుర్తించిన పాశ్చాత్యులు వానిని కుళ్ళకుండ చేయడానికి పరిశోధనలు సాగించారు. ఈ సందర్భంలో శ్రీ క్రమధాటి వెంకటగిరిగారు ఆంధ్రపత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

* అరటిపండ్లు కుళ్ళిపోకుండ

"ఇంగ్లండులో ఆర్. జి. టా

మ్స్కిన్స్, డాక్టరు ఆర్.యమ్. ఉడ్ మాన్ వీరిద్దరు అరటి పండ్లు యెన్నిదినములయినను చెడిపోక ఉంచుటకు చేయవలసిన విధానమును కనిపెట్టిరి. అరటిపండ్ల కొనయందు పారఫిన్ అను మైనము వ్రాసియుంచిన యెడల చాలదినములవరకు కుళ్ళిపోకుండునని వీరి పరిశ్రమమువలన తెలియుచున్నది. అరటిపండ్లు మొదలు కొనయందు కుళ్ళి తిన్నగా పండుఅంతయు వ్యాపించి పూర్తిగా కుళ్ళి చెడిపోవును. కనుక మొదట పండుకొన చెడిపోకుండ చేసినయెడల పండు కుళ్ళిపోక కొన్నిదినము లుంచవచ్చును. ఇందు నిమిత్తమై వీరు యెన్నియోవిధములైన ద్రావకములను అరటిపండు కొనయందువ్రాసి కుళ్ళకుండ చేయవలెనని ప్రయత్నించిరి. కాని, యేదియు సాధ్యముకాక పారఫిన్ అను మైనమును కరగించి దానిలో పండుకొనను ముంచితీసి కొంతసేపు ఆరపెట్టిన ఆపండు చెడిపోకుండ చాల దినము లుంచవచ్చును. ఈ విషయము పండ్ల వ్యాపారులకు చాలముఖ్యమైనది. పండ్లు దూరదేశములకు పంపుటకు కనుక యీ విధానమును అనుసరించి ఆపండ్లను యెన్నిదినములయినను చెడిపోక పెట్టవచ్చును. కనుక వ్యాపారులకు యిది ముఖ్యముగా లాభకరమైనది.''

—: పిచ్చినమ్మకాలు :—

పాశ్చాత్యదేశాల్లో అరటిపండ్ల నిలవకు ఇట్టి విపుల ప్రయత్నాలు, రవాణాకు పైనచెప్పిన విశేషసౌకర్యాలు కల్పింపబడుతూవుండగా అరటికి ఆదిమభూమి ఐన మన దేశంలో అట్టి ప్రయత్నంకాని, అట్టిసౌకర్యం ఒనగూర్చే ధోరణికాని ఏమీలేదు. పైగా అరటిసాగుకే కొన్ని అడ్డంకులు.

* మొదటిగెల దిక్కు

అరటితోటలు పండించే భూములకు సర్కారువారు నీటి తీరువా జాస్తీ వసూలుచేస్తున్నారు. పైగా అరటితోటల పెంపకాన్ని గురించి ప్రజల్లో కొన్ని పిచ్చినమ్మకాలుకూడా పాదుకొని ఉన్నాయి.

తోటలో మొదటిగెల వేసే దిక్కును బట్టి బల్లిపాటుకు వలెనే వివిధఫలితాలు చెప్పబడుతున్నాయి.

* పెరళ్ళలో పెంపకం

కొన్ని కుటుంబాలకు అరటి చెట్ల పెంపకం అనవాయితీ వుండదు. పైగా పెరళ్ళలో అరటి పెంపకం కూడదని సంస్కృత శ్లోకమొకటి ఇట్లా చెబుతూవుంది:

శ్లో॥బదరీ కదళీచైవ
దాడిమా బీజపూరకం
యస్యగేహే ప్రరోహంతి
తద్గృహే ప్రరోహతి.

ఎవడు తన పెరటి దొడ్డిలో రేగు, అరటి, దానిమ్మ, నారాదీ ఫలపు చెట్లను పెంచునో వానికి సంసారసంబంధమైన కష్టములు తెరుచై ఉండును అని ఆశ్లోకానికి తాత్పర్యము.

దీనినిబట్టి దొడ్లలో అరటి చెట్లను పెంచకూడదనడం పై శ్లోకకారుని అభిప్రాయమై వున్నట్లు స్పష్టమగుచున్నది. దొడ్లలో దీనిని విస్తరించి పెంచడంవల్ల చెమ్మ చేరడానికి అవకాశం వుంది. చెమ్మ ఆరోగ్య భంగకరమైనది. అందుకనే పై శ్లోకం పుట్టివుంటుంది. ఏనా ఒకసంగతి. దొడ్లలో ఒకటి రెండు అరటిబోదెలు వుండడంవల్ల ఏమంత చెరుపు లేదని తెలుసుకోవలసి వుంది. మన పట్టణాల్లోనూ, పల్లెల్లోనూ దొడ్లలోని మురుగునీరు బయటికి వంచుకపోయే సౌకర్యాలు ధారాళంగా లేవు. ఏయింటి మురుగునీటిని ఆ యింటి దొడ్డిలోని అరటిబో

దెబ్బలకి పారించి వేస్తూవస్తే ఆ నీటినంతటినీ ఆ బోదెలు పీల్చివేస్తాయి. ఇట్లా పీల్చివేయడంవల్ల మురుగునీరు నిలవవుండి రోగాలు పెరగడానికి అవకాశంవుండదు. ఆ మురుగునీరు అరటిచెట్టుకు బలకరమూ అవుతుంది. అరటిచెట్టువలని పలు లాభాలను ఇంటివారు పొందనూ వచ్చు.

ఇట్లా అరటి బోదెలను ఎవరికివారు పెంచుకోవడంవల్ల నేను కృత్రిమపు ఎరువులతో పెంచబడే పెద్దతోటలలోని అరటికాయల పండ్ల వాడకంవల్ల కలిగే కీడునుండి వారికి రక్షణ వుంటుంది. కృత్రిమపు ఎరువులు మనపంటలకు చేస్తూవున్న చెరుపు అరటి విషయంలో బాగా స్పష్టమవుతున్నది.

కృత్రిమపు ఎరువులు వేయక పూర్వం తెల్ల చక్రకేళీ అరటిపండు మంచి పరిమళంగా వుండేది. ఆ పండు ఒలిచిన వారి చేతికి అంటిన వాసన చాలాసేపటికి కాని పోయేది కాదు. కృత్రిమపు ఎరువులు వేసిన ఈనాడు ఆపండుకు ఆ వాసనే లేదు. ఇప్పుడు ఆ పండును మిగలముగ్గనిస్తే అందుండి పురుగులుకూడా వస్తున్నాయి. మిగతా రకపు అరటి పండ్ల విషయంలో కృత్రిమపు ఎరువులవలని నష్టం అంతగా పైకి తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. కాని పాతికసంవత్సరాలకు పూర్వంకంటె పెద్దవారికి దంతవ్యాధులు, శిశువులకి చిన్నబిడ్డచేష్టలు ఈనాడు ఎక్కువ కావడానికి కృత్రిమపు ఎరువులతో పెంచిన అరటికాయల, పండ్ల వాడకముకూడా ఒక కారణం అనడానికి ఎంతమాత్రమూ సందేహింపవలసిన పని లేదు.

కృత్రిమమైన ఎరువుల్లో విశేష ప్రచారంలో వున్న

అమోనియా ఉప్పువలని సెబ్బరిని గ్రహించి పాశ్చాత్య ప్రముఖులు కొందరు దీనిని 'దయ్యాలపొడి' అని వ్యవహరిస్తున్నారు. అరటితోటలకు ఈ దయ్యాలపొడి వాడకం ఎక్కువై అరటిపండ్ల ప్రయోజనాన్ని పోకారుస్తున్నది.

కనుక అవకాశాన్నిబట్టి ఆరోగ్యకాములు సొంతంగా పెంచుకున్న అరటి కాయలను, పండ్లనుమాత్రమే వాడడం మంచిది. బజారుల్లోవి వాడక తప్పనప్పుడు ఎంత మితంగా వాడితే అంత లెస్సగా వుంటుంది.

—: విరుద్ధాహారం :—

ఈ మెలుకువ తెలుసుకున్న సందర్భంలోనే అరటి ఏయే పరిస్థితుల్లో విరుద్ధాహారమవుతుందో కూడా తెలుసుకోవడం యుక్తమై ఉంటుంది.

అన్నం తినడానికి పూర్వం కాని, అన్నంతో కాని, అన్నం తిన్న వెంటనే కాని అరటిపండు తినకూడదని ఈవరకే తెలుసుకొని ఉన్నాము.

పరగడుపున •

అరటిపండ్లు పరగడుపున తినకూడదని వస్తుగుణమహోదధి ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"అరటిపండ్లను తక్కిన వాటివలె పరగడుపున అనగా నిద్దుర లేచిన వెంటనే నేరేదియును తినకుండ తినరాదు. తినినచో తఱుచు గ్రహణిని కల్గించును. కొందఱు పరగడుపున తిని నీళ్ళు త్రాగిననే దోషము కల్గునందురు."

అరటిపండు విషయమై ఈ అభిప్రాయం మనదేశంలోనే వుంది. పాశ్చాత్యదేశాల్లో అరటిపండును ప్రాతఃకాల భోజనంలో వినియమంగా తీసుకుంటున్నారు. చాలసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని ఉన్న జఠరానికి ప్రథమకబళంగా అరటిపండును అందించడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు అవుతుం

దని పాశ్చాత్యశాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

* పాలతో

పరగడుపున తినడమే కాదు, పాశ్చాత్యులు అరటిపండు తిని పాలుకూడా తాగుతున్నారు. వాగ్భటాచార్యుడు ఏపండును కాని పాలతో తినవద్దని చెప్పి ఉన్నాడు. కాని చరకమహర్షి కొన్నిపండ్లను మాత్రమే పాలతో తినకూడదని చెప్పివున్నాడు. అమ్లరసం కల ఫలాల్ని పాలతో తినకూడదు. అరటిపండులో అమ్లరసం లేదు, కావున పాలతో కలిపి తినడం ఆయుర్వేదమతానుసారం కూడా నిషేధంకాదని చెప్పవచ్చు.

* మజ్జిగతో

అరటిపండును పెరుగుతో కాని, మజ్జిగతోకాని కలిపి తినకూడదు. ఈ సందర్భంలో 'ఆహారవిజ్ఞానం'లో శ్రీ భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి ఏ.ఎమ్.ఎ.సి. గారు వ్రాసిన క్రిందిపంక్తులు చదువతగివున్నాయి.

'అరటిపండూ మజ్జిగా విరుద్ధంగదా! యీ రెండింటినీ కలిపి తినేవారు మనదేశంలో వేలకొలది వున్నారు. వారికి యేబాధాలేదు. కాని కాలాంతరంలో రోగకారణం అవుతుందని మహర్షులు చెప్పారు కనుక, మనం తినడం మానివెయ్యాలి. కొన్ని ఆహారాలు సంయోగంవల్లా, సంస్కారంవల్లా తత్క్షణం విషతుల్యాలు అవుతాయి. విషలక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇది సంభవం కావచ్చు. వ్యాయామం చేస్తూ మంచి బలంలో వుండి దీప్తంగా వున్న జఠరాగ్ని కలవారు యెంతవిరుద్ధాహారాన్ని తిన్నా యేమీ బాధ లేకపోనూవచ్చు. కాని, శాస్త్రోక్తాలైన విరుద్ధాహారాలను సాధ్యమైనంతలో విరు

ర్శించడం మంచిది. అనేక సహస్రసంవత్సరాల అనుభవంమీద చూచి మహర్షులు లోకానుగ్రహార్థం వ్రాసిన సంగతులు కానీ ఉజ్జాయింపులు గావు. అట్టివారి అనుభవాన్ని శాస్త్రీయంగా నమ్మి మనం ఆప్రకారం నడుచుకోవాలి'

మజ్జిగతో, పెరుగుతో కలిపి అరటిపండును తినవద్దన్న మనపెద్దలమాట విషయంలో ఇంత నిష్కర్షగా చెబుతూ పరగడుపున అరటిపండును తినవద్దన్న పెద్దల మాటను విశారిహి పరవా లేదన్నట్లు పైన వ్రాయడానికి కారణమేమిటని కొందరికి సందేహం కలగవచ్చు. పరగడుపున అరటిపండు తినవద్దనే సిద్ధాంతం మనదేశంలో వున్నా ఏదేశాల్లో పరగడుపున దానిని తినేఆచారం నేడు ప్రబలివుంది. ఆ ఆచారం అక్కడివారికి ఆరోగ్యకారకంగా వున్నట్లున్నా తెలివుంది. కావుననే పరగడుపున అరటిపండుతిన్నా సెబ్బరిలేదనడం. ఇక మజ్జిగతో, పెరుగుతో అరటిపండును కలిపితినడం విషయం. మజ్జిగ, పెరుగులవిషయం పాశ్చాత్యులకు అంతగా తెలియదన్నా అతిశయోక్తి కాదు. వానివిషయమే తెలియనప్పుడు వానితో అరటిపండును కలిపి తినడమనే ప్రమేయమే ఉండదు. కాబట్టి కొత్త పరిశోధనలు జరిగి వేరే అభిప్రాయం కలిగితే తప్ప ఈ సందర్భంలో మాత్రం మనం మన పెద్దల మాటలమీదనే నడుచుకోవడం మంచిది.

తాటిపండుతో :

తాటిపండుతో అరటిపండు కలిపితింటే విరుద్ధాహార మవుతుందని ఆయుర్వేదం చెబుతూ వుంది.

—: విరుగుళ్ళు :—

ఇక అరటిపండ్ల అతిసేవ

నానికి, విరుద్ధాహారానికి విరుగుళ్ళు తెలుసుకుందాము.

అరటిపండుకు ఆ పండు మీది తొక్క మంచి విరుగుడు. పండు తిన్న తరవాత దానిమీది తొక్కముక్కను కొద్దిగా తింటే అన్నదోషాల్ని పోగొడుతుంది. లేదా నాలుగైదు అరటిపండ్లు తిన్న తరవాత చివరి అరటిపండును శుభ్రంగా కడిగి తొక్కతోటే బాగా నమిలి తిన్నా దోషరహితమై వుంటుంది.

మధుర పదార్థాలలో పటికబెల్లము, పంచదార, తేనె ఒక్కొక్కటి అరటిపండుకు విరుగుడై వుంటుంది.

స్నేహద్రవ్యాలలో నేయి, సంబారుద్రవ్యాలలో అల్లము, ఉప్పు; సుగంధద్రవ్యాలలో ఏలకులు, మిరియాలు అరటిపండుకు విడివిడిగా విరుగుళ్ళుగా వుంటాయి. ఇందులో ఏలకులను, మిరియాలను పొడిచేసికాని, కషాయము కాచికాని విరుగుడుగా ఉపయోగించవచ్చును.

—: నిషిద్ధం :—

ఎన్ని మేలిగుణాలు వున్నా అరటిపండ్లు నిషిద్ధమైన రోగులు కూడా కొందరు వున్నారు.

కుష్ఠురోగులు విశేషంగా కాని, నియమంగా కాని అరటిపండ్లను తినకూడదు.

వాతప్రకృతి కలవారున్నా, శ్లేష్మప్రకృతి కలవారున్నా వీనిని విస్తరించి వాడకూడదు.

నేత్రవ్యాధులు కలవారు వీనిని జాస్తిగా వాడకుండడమే మంచిది.

అండవృద్ధి కలవారుకూడా వీనిని అంతగా వాడకూడదు.

అరటినిగురించి అనేకవిషయాలు కూడినమట్టుకు తెలిపి వుండటంచేత గ్రంథం బాగా పెరిగింది. ఐనా అరటి అందరికీ అందుబాటులో వుండేది

కావడంచేత ఈ విపులవిషయ సేకరణావలని లాభాన్ని పలువురు పొందగలరని నమ్ముతున్నాము. అరటి విషయకమైన ఈ రచనకు ముగింపుగా రెండు మూడు ప్రత్యేకాభిప్రాయాలు ఉల్లేఖిస్తున్నాము. అరటి వివిధ వినియోగాలకు ఇవి జ్ఞాపికలుగా వుండగలవు.

* ఇండియా పండ్లలో ఇంపైనది

ఇండియాలో దొరికే పండ్లలో అరటిపండు రుచికరమైనదీ, సులభంగా జీర్ణమయ్యేది అని ఒక యూరోపియన్ ఇట్లు వ్రాస్తున్నాడు:

The plantain is one of the most delicious of all the Indian fruits, and one of the safest for such as have delicate stomachs, being entirely free from acidity; it is, moreover, very nourishing, and is always prescribed as food, by the Hindu practitioners for such as suffer from bile and heat of habit —Ainslie

'ఇండియాలోని పండ్లన్నిటిలోకి అరటి బాగా రుచివంతమైనది. పులుపు లేకుండడంవల్ల ఒకమాదిరి జఠరాగ్ని కలవారుకూడా దీనిని సులభంగా అరిగించుకోగలరు. అరటిపండు బాగా బలకరమైనది. పైత్యతత్వం కలవారికి, వేడితత్వం కలవారికి హిందూ వైద్యులు దీనిని ఆహారంగా ఇస్తారు' అని పైదాని భావం.

పలు ఉపయోగాలు *

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలనుంచి ప్రచురితమయ్యే గుడ్ హెల్తు పత్రికలో ఇండియాలో అరటి ఉపయోగం (The Banana and its uses in India) అను శీర్షిక క్రింద శ్రీ టి.యన్. అయ్యరు గారు వ్రాసిన వ్యాసమునుండి అక్కడక్కడి వాక్యాలు:

"అరటి వేరు థయిరాయిడ్ మున్నగు కంఠగ్రంధులవాపు (Bronchocele) వ్యాధిలో, గండమాల, కంఠమాల

(Strumous affections) లో వాడతారు. అరటివేరు రసం తాగుబోతు వాని మత్తుని తగ్గిస్తుంది. మితి మీరిన మద్యపానంవలని దోషాన్ని పోకారుస్తుంది... అరటిపట్టు రసం మూత్రపిండ వ్యాధుల్లో ఇస్తారు. ఎట్టి విషసర్పం (నాగుపామునూడా) కరచినా కరచిన వెంటనే అరటిపట్టురసం ఇస్తే విషహారమై ఆప్రాణి బ్రతికవచ్చు... పచ్చిపట్టు నుదుటిమీదకాని, తలమీదకాని వేస్తే వేడితగ్గుతుంది...పూర్వం దీని ఎండు పట్టను, ఎండు ఆకుల్ని కాల్చి మసిచేసి ఆమసి ద్వారానే పొటాసియం కార్బొహైడ్రేట్‌ను పొందేవారు.. పక్కు తీసివేసిన కురుపుమీద అరటిఆకుముక్కకు నూనరాచి అంటిస్తారు"

ఒక పరదేశీయుని, ఒక స్వదేశీయుని ప్రాణాలను ఉద్ధరించాము. అరటి ప్రశస్తిని తెలిపే కవివాక్యముతో ఈ భోగట్టా ముగిద్దాము.

సీ. కాయలు కూరకై కాక పండ్లను నుప
యోగించు, నాకులు నొక్క భోజ
నమునకై యూ దొప్పలు మఱి యుయ్యావిరేం
యప్పుడు విస్తరులయ్యె నుపచ
రించు, దూటయు నాదరించి పచ్చడి చేసి
కొనసాను, దుంపయుఁ గొని యౌష
ధములకు ననుపాన క్రమమున నుపయోగి
పడ చెంగఁ గాన కదళికెన యగు
తే. గీ. తరువు గేస్తున కెక్క లేగ; ధరణి నదియుఁ
దియ్యనీటి కూపమ్ము గేదయును గాదె
గలుగు గేస్తుల యింటి కాకొక్కలమంగు
బందుగులు వచ్చినను గౌరవమ్ము జరుగు.

—తిరుపతి వెంకటకవులు.

ఆలుబకారా

(Prunus bokharensis - Bokhara Plum)

పులుపుతీపుల రుచిగల విదేశీ ఫలాల్లో ఆలుబకారా ఒకటి. విదేశీఫలమైనను ఇది తెనుగు వారికి బాగా పరిచయమైనదే నని చెప్పవచ్చును.

నామాలు

ఆలుబకారా పండును హిందీ, బెంగాలీ, పంజాబీ, గుజరాతీ మున్నగు భాషల్లో ఆలుబఖారా అంటారు. పారశీకంలో ఆలు అని, బస్త్రు భాషలో ఆలుపకారా అని, పుష్టుభాషలో అల్లూచా అని అంటారు. అరవంలో ఆల్పొగాడా అంటారు. రాయలసీమ తెలుగువారుకూడా దీనిని ఈనామంతోనే వ్యవహరిస్తారని తెలుస్తుంది.

జన్మస్థానము

ఆర్మీనియా, సైబీరియా మున్నగు దక్షిణ యూరోపునందలి కాకస్ పర్వతప్రాంతాలు ఆలుబకారా చెట్లు ఆదిమ భూమి అని చెబుతారు. ఇండియాలో ఇది కాశ్మీరం మున్నగు హిమాలయ పర్వతప్రాంత పశ్చిమభాగాల్లో పెరుగుతూ వుంది. ఆలుబఖారా ఫలాలు మనదేశానికి విస్తారంగా ఆఫ్ఘనిస్థానం నుంచి వస్తాయి.

సాగు

సముద్రమట్టానికి వేయి అడుగులకు పైబడ్డ ఎత్తుగల అన్ని నేలల్లో దీనిని సాగు చేయవచ్చును. ఇది అంత పెద్దది, చిన్నదికాని మధ్య

రకపు చెట్టు. విత్తులవలన కాని, అంట్లవలనకాని ప్రవర్థనము, పాతినపిమ్మట ఐదవ ఏటకాని, ఆరవ ఏటకాని కాపుపట్టుతుంది. జూలై, ఆగష్టు, సెప్టెంబరు మాసాల్లో పండ్లు లభిస్తాయి.

కలప

ఈ చెట్టు కలప ఎరుపు మీరిన గోధుమరంగులో వుంటుంది. చాలా గట్టిగా వుంటుంది. ఐనప్పటికీ చిత్రికపట్టడానికి సులభమయ్యే వుంటుంది. ఈ కర్రతోనూ, దీని పలకలతోనూ కాశ్మీర దేశంలో ఒకవిధమైన పెట్టెలు చేస్తారు. కాని అలుబకారా పలకలు త్వరగా తొట్టుపోతాయి; ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా వాడినా పగిలిపోతాయి.

జిగురు

ఈ చెట్టునుంచి ఒకవిధమైన జిగురు కారుతుంది. అది పసుపుపచ్చ రంగులో వుంటుంది. కాని అంత ప్రశస్తమైనది కాదు. తుమ్మజిగురులో కలగలుపు నిమిత్తమే పనికి వస్తుంది.

పప్పు

అలుబకారా పండునందలి గింజ పప్పు అతిసారము, గ్రహణి, అతిమూత్రము, రక్తాభిష్యందము మొదలగు వ్యాధులందు కొద్దిగా పనిచేయునని ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము చెబుతూవుంది.

ఆల్బుఖారా గింజల పప్పునుంచి ఒకవిధమైన నూనె తీస్తారు. దీపాలు వెలిగించుకోడానికి వాడుతారట. కాని ఈనూనె అంత విలువవైంది కాదు. త్వరగా పులిసిపోయి బూజెక్కి కమ్ముకంపు కొడుతుంది.

వేరు

దీని వేరు వగరు రుచిగలిగి మలములో పసు చీము మొదలయినవానిని కట్టుడు గుణము కలిగి వుంటును.

పండు

ఈ పండు బాగా పండినప్పుడు పద్దదిగా, పసుపుపచ్చగా, తియ్యగా, రసం చిమ్ముతూ వుంటుంది. తోలు గుల్ల తీసివేసిన తరువాత లోనిది బాగా పుల్లగా ఉంటుంది. నిలవవున్న కొద్దీ ఈ పండు చింతపండులాగున నే నల్లబడి పోతుంది. ఇందు మాలికామ్లము, సిట్రికామ్లము, శర్కర ప్రధానద్రవ్యాలు.

పారశీక దేశస్థులు దీని ఓషధీగుణాన్ని హెచ్చుగా కొనియాడతారు.

• సామాన్యగుణము

ఆలుబకారా పండు పుల్లగా, చలవచేసేదిగా, మేహశాంతిని కలిగించేదిగా, నోటిలో నీరు ఊరించేదిగా, జీర్ణకారిగా, మృదువిరేచనకారిగా (aperient) వుంటుంది. పైత్యవికారాల్లో, విదాహాల్లో, ఉష్ణాధిక్యంలో ఇది మిక్కిలి ప్రయోజనకారి. మలమూత్రములను ఈపండు బాగా వెలువరిస్తుంది.

కలగలుపు •

ఆలుబకారా పుల్లటిగుజ్జులో పంచదార కలుపుకొని తింటారు. నేలతంగేడు మున్నగు ఓషధులను తినిపించడానికి చేసే లేహ్యాల్లో రుచికోరకు దీనిని చేరుస్తారు.

వంటకాల్లో •

ఇది పండేచోట చారు, పచ్చళ్ళు మొదలయిన వ్యంజనాల్లో వాడతారు. దీనితో తయారుచేసిన చారును వేడివేడిగా వుండగా పుచ్చుకుంటే బాగా చెమటను పుట్టిస్తుంది. ఆలుబకారాపండ్ల తేలిక కషా

యము కాని, చారు కాని రోగులకు పథ్యమైనదిగా వుంటుంది.

* పానీయము

ఈ పండ్లను చన్నీటిలో కాని, వేడినీటిలో కాని బాగుగా నానబెట్టి పిసికి వడపోసి పానీయంగా చేసుకుని త్రాగవచ్చును. ఈ పానీయాన్ని పరగడుపున త్రాగితే మలబద్ధకం పోతుంది.

* తినే వేళ

దీనిని పరగడుపున తింటే గుణావత్తరంగా వుంటుంది. ప్రశాంతమూ వినియమంగా పరగడుపున దీనిని తింటూవచ్చే జీర్ణకారిగా వుంటూ సుఖవిరేచనము చేస్తుంది. ఈపండ్లను భోజనమైన తరవాత భుజించినచో విరేచనాలను కట్టే గుణాన్ని కలిగివుంటాయి.

* అరుచికి

ఆయుర్వేద వైద్యులు అలుబకారా పండును సాధారణ్యముగా నోటి అరుచినిపోగొట్టడానికి వాడతారు. జ్వరపడి లేచినతరవాత పథ్యము పెట్టిన రోజుల్లో రోగులకు దీనిని రెండుమూడు రోజులు తిననిస్తారు.

జ్వరాల్లో *

అలుబకారా పండు కషాయము జ్వరాల్లో మంచిది.

విదాహానికి *

జ్వరాల్లో కలిగే విదాహాలకు దీనిని సేవించడం మేలై వుంటుంది.

ఆరోగ్యవంతులకు కూడా ఈ పండు ఒకటి నోటిలో ఉంచుకుంటే దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

నోరు అరుచిపోయినట్లు వుండేవారికి ఈపండు మంచి పనిచేస్తుంది.

పిల్లలకు *

అజీర్ణముకల పిల్లలకు ఈ పండ్లను మోతాదుగా పెడుతూవస్తే మేలుచేస్తాయి.

• గర్భవతులకు

గర్భవతులకు మొదటి మూడునెలలు మాసాల్లో కలిగే వేవిళ్ళు, నీరసము, అన్నహితవు లేకుండుట మున్నగు బాధల్లో ఆలుబుకారా పండ్లవాడకం మంచిది.

• వివిధవ్యాధుల్లో

"అగ్నిమాంద్యము, అరుచి, పిత్తాదికము, ఎక్కిళ్ళు, వమనము, తలతిరుగుట, తలనొప్పి, తలపోటు, కీళ్ళ నొప్పులు మొదలగువాని యందును, పచ్చకామిలా, పాండువు, సంజ, మూత్రకృచ్ఛ్రము, మూత్రాశ్మరి, లాలాస్రావము, సికతామేహము. సవాలు మొదలగు మూత్రసంబంధ ముగు వ్యాధులందల్ల ఈపండ్లు బాగుగా పనిచేయును" అని శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారు వ్రాస్తున్నారు.

ఈడ

(Citrus nobilis - Paradise Apple)

"పుష్టికరమగు రసమును చిన్నచిన్న గళికలలో నుంచి వాసనిచ్చు తొనలలో నిమిడ్చి యట్టితొనలొకటితో నొకటి కలియకుండ బలుచని మృదువైన తొక్కను బొదిగి యట్టి తొనలను గొన్నిటిని బంతిగా బిగించి యీ మధురరసము నింకొక ప్రాణి ముట్టకుండ నుంచుటకే మో యనునట్లు వగరైన రసముతో గూడిన దట్టమైన చర్మమును దానిపైన బిగియగట్టి యందమైన రంగు పూయబడినది" అని పండిత నోముల అప్పారావుగారు 'మానవుడు దానవుడా?' అను తమ గ్రంథమున నారింజజాతి పండ్ల ప్రశస్త నిర్మాణమును వర్ణించి యున్నారు.

ఫలాలు అను శీర్షికగల ఈ వ్యాసపరంపర యందు నారింజజాతి పండ్లలో తొలుత ప్రస్తావన అందేది ఈడపండు కావడంచేత పై వాక్యాలను ఈ శీర్షికకు ముఖమండనంగా ఉద్ధరించినాము.

నారింజజాతి పండ్లలో పంపరపనసలు మిక్కిలి పెద్దవి ఐనట్లు ఈడపండ్లు మిక్కిలి చిన్నవి.

ఇది కమలాఫలముయొక్క రకములో చేరుతుంది. ఈడ పండ్లు కమలాఫలముల రంగుగ వడలుతోలుతో నిమ్మకాయలంతలు ఉంటాయి. ఏడెనిమిది తొనలు కలిగి ఉంటాయి.

నామాలు

ఈడను ఈడ, ఈటి, ఈటు

మున్నగు నామాలతో కూడా వ్యవహరిస్తారు. దీనిని కడప ప్రాంతంలో చోటాకిచిలీ అనీ, బొళ్ళనిమ్మ అనీ అంటారని కోడూరు ప్రాంతపు మిత్రులు ఒకరు చెబుతున్నారు. ఈడ పండ్లకు తెలుగులో తుమికిపండ్లనికూడా పేరు ఉందని వస్తుగుణమహోదధి వ్రాస్తున్నది. పారేవత, రైవతిక, ఆరేవతం యివి ఈడ సంస్కృతనామాలని ధన్వంతరి నిఘంటువు చెప్పుతున్నది. వస్తుగుణమహోదధి తిందుక అనేదికూడ ఈడ సంస్కృతనామమంటూవుంది. పెద్ద ఈడను మహాపారేవత అనీ, ఎఱ్ఱ ఈడను రక్తపారేవత అని అంటారని ధన్వంతరి నిఘంటువు. ఇంగ్లీషులో దీనిని పారడైజ్ యాపిలు (స్వర్గసంబంధపు సీమరేగు) అంటారు.

మతగాథ

క్రైస్తవ మతగాథల్లో పురాణదంపతులైన ఆదాము, అవ్వలకు నిషిద్ధమైన ఫలమిదే నని, కొందరు అంటారు. ఆ పురాణదంపతులు దైవ నిషేధాన్ని పాటించక దైవాజ్ఞను మీరి ఆ పండు తినినతరువాతనే మానవజాతికి పతనం ప్రారంభమైందని బైబిలు గాథ.

వర్ణన

వ్యవసాయ శాస్త్రధురీణ శ్రీ గోటేటి జోగిరాజుగారు ఈడెచెట్లను, దాని ఆకు, కాయ మున్నగువానిని ఇట్లు వర్ణిస్తున్నారు:

"ఈడె చెట్టు కొంచెమించు మించు కమలాఫలపు చెట్టునే బోలియుండును. ఆకును ఆ యాకునే బోలియుండును. కాని అంతకంటె యించుక చిన్నదిగ నుండును, ముండ్లు సామాన్యముగ నుండవు. అరుదుగ కొన్ని సోగకొమ్మలపైన మాత్రము గానవగును. ఇవి యెప్పుడప్పుడు రెండుఅంగుళ

ముల పొదవువరకుండుట గలదు. పూవు చిన్నది. కమలాఫలపు పూవువలెనే యుండును. కాయ మిగులచిన్నది. ఒకటి లేక ఒకటిన్నర అంగుళముల మధ్యకొలత గలిగియుండును. మిగుల చిన్న కమలాఫలమును బోలి బల్లపరుపుగ నుండును. రంగు అంతకంటె గాఢముగ నుండును. పండు పులుపుతో గూడిన తీపిగలిగి యుండును. ఈ జాతిలోనికెల్ల నిదియే శ్రేష్ఠమని యెంచవచ్చును. జపాన్ దేశపు కంకంట్ (Citrus Japonica) ఈడెను పోలియే యుండును. పండ్లు గుండ్రముగగాని, యించుక కోలగగాని, బల్లపరుపుగగాని యుండును. తొక్కరంగు పసిమిగగాని, ముదురు నారింజ వర్ణముగగాని యుండును. ఇవి సామాన్యముగ పుల్లగ నుండి ఊరగాయకు లేక మురబ్బాకు మాత్రమే పనికివచ్చును.''

రకాలు

'ఈడెపండు మధుర ఆమ్ల భేదములచే రెండువిధముల నుండును' అని చరకుడు. దీనిని బట్టి ఇందు పుల్లఈడెపండ్లు, తియ్యఈడెపండ్లు అని రెండు రకాలు కలవని తెలుస్తూవుంది. ఇవికాక కాయల పరిణామాన్నిపట్టి పెద్ద, చిన్న ఈడెలనీ, తొక్క రంగునుపట్టి ఎరుపు, నారింజరంగు ఈడెలనీ కూడా రకాలు వున్నాయి.

కృషి

ఈడెచెట్ల కృషి అంతగా పెంపొందలేదు. పండ్లు బొత్తిగా చిన్నవగుటచే ఎవరుకాని ప్రత్యేకం పెంచడంలేదు. మన్యాల్లో ఆచెట్లు వన్యంగా పెరుగుతూ తున్నాయి.

పారశీక దేశాన్నుంచి వెలువడే ఒకానొక వ్యవసాయ పత్రిక ఈచెట్టును గురించి ఇట్లు వ్రాసిందని అమెరికాలో

ప్రచురితమైన (Wh tlhe world eats) 'లోకం ఏమి తింటూవుంది!' అనే గ్రంథం ఇట్లు చెబుతూ వుంది:

"ఈ డె చెట్టు సంవత్సర మున అన్ని కాలములందును పూయుచు, కాయుచు ఉం డును. ఎల్లకాలము పూవు లతో, లేత కాయలతో, దోర కాయలతో, పండ్లతో చెట్లు దర్శనీయములై యుండును."

ఈడెచెట్లు ఈ దేశాన కూడా ఇట్లే వుండునేమో అనుభవజ్ఞులు చెప్పవలసివుంది. తెనుగు దేశంలో ఈడెచెట్లు నవంబరు, డిశంబరు, జనవరి మాసాల్లో బాగా ఫలిస్తా యని శ్రీగోటేటి జోగిరాజు గారు వ్రాస్తున్నారు.

ఈడె సద్యఃఫలకపు చెట్టు. పన్నెండు మొదలు పద్ధెనిమిది అంగుళాలవరకు ఎదుగుతుంది. విత్తులవల్లనే ప్రవర్ధనము. పాతిన ఏడో ఏడునకాని, ఎని మిదో ఏడునకాని కాపుపట్టు తుంది.

పండు

వస్తుగుణ ప్రకాశిక ఈడె పండునుగురించి ఇట్లు చెబు తున్నది:

"ముత్తమున నిది తీపి, పులుపు కలిసిన రుచిగలిగి యుండును, శీతస్పర్శముగలది. విపాకమున తీపిరుచిగ మా రును."

సామాన్యగుణము

ఈడెపండు సామాన్య గుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూవుంది:

"ఈడ వాతము, గుల్మము, విద్రధి, అగ్నిమాంద్యము, తాపము వీటిని నశింపంజే యును."

రకాల గుణాలు

తియ్యనిరకపు ఈడెపండు చలువచేస్తుందని, పుల్లటి రక పుది వేడిచేస్తుందనీ చరకుడు,

రెండురకాల పండ్లను అరుచిని, అత్యగ్నిని తగ్గిస్తాయి.

• వీర్యపుష్టి

ఈడెపండు మేహశాంతిని చేసి వీర్యపుష్టి నిస్తుంది. పులుపుకలిసిన రుచివుండేదైనా వీర్యానికి పటుత్వాన్నిచ్చే గుణం దీనివద్ద వుండడం ఒకవిశేషం. ఈపండు బలకరమైనది.

• పిత్తశమనకరము

ఇది దప్పిని పోగొట్టుతుంది. పిత్తశమనమును చేస్తుంది. రక్తపైత్యాన్ని పోగొట్టుతుంది.

• కూడని రోగులు

ఈడెపండు వాతశ్లేష్మ రోగులకు అంతమంచిది కాదు. శ్లేష్మమును అధికంచేసే గుణము, వాతమును పుట్టించే గుణము దీనికి ఉంది.

నేత్రరోగులుకూడా దీనిని తినకూడదు. ఆరోగ్యవంతులైనా సరే వీనిని విస్తరించి తింటే కళ్ళు అంటుకుంటాయి. పుసులు కడతాయి.

అధిక సేవనం •

ఈడెపండ్లను విస్తరించి తినకూడదు. విస్తరించి తింటే సరిగా జీర్ణంకాక మలబద్ధకాన్ని, అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

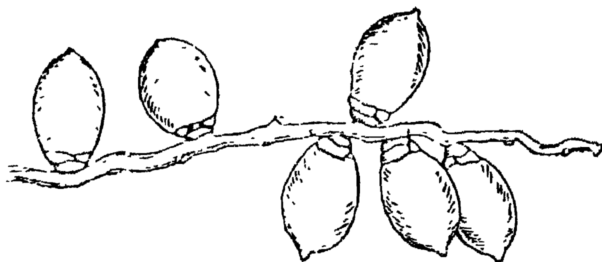
విరుగుళ్ళు •

బెల్లము, పంచదార, ఉప్పు, ఆరికబియ్యము, సజ్జ కూరము, కాకను పుట్టించే వస్తువులు మున్నగునవి దీనికి విరుగుళ్ళు.

విశేషం •

ధన్వంతరి నిఘంటువు ఈడెపండును గురించి ఈ విశేషాన్ని చెబుతూ వుంది:

"ఈడ సీరమును శుద్ధచేయుటయే గాక శుభకరముగ నుండును."



౬

ఈత

'అడవిలో అంకమ్మ తల విరియబోసుకుని సివాలాడుతున్నది' అనే పొడుపుకథకు సమాధానం ఈతచెట్టు అని చాలామందికి తెలుసు. అసలు ఈ పొడుపుకథ ద్వారానే ఈతచెట్టు తెనుగువారిలో పిన్నలకు పరిచయమవుతూ వుందని చెప్పినా చెప్పవచ్చు. ఇట్లా పరిచయం అవుతూ వుండడంచేతనే జుట్టు దువ్వుకోక విరియబోసుకుని ఉన్నవారిని ఈతకుప్పలా జుట్టూ నువ్వూ అని ఈసడించడం తెనుగునాట సంప్రదాయమై వుంది.

ఆ పొడుపుకథ, ఈసంప్రదాయమూ ఈతచెట్టు అంటే తెనుగువారికి ఒకవిధమైన ఏవగింపు ఉండడాన్ని తెలియచేస్తాయి. పైగా ఈతపండు చిట్టిరూపం దానిపట్ల చులకన భావాన్ని కలిగించేదిగా వుంది.

ఈత అంటే తెనుగువారికి గల ఈ అలసభావాన్ని క్రింది నానుడులు తెల్లం చేస్తాయి. 'కొన్నది ఈతకాయ: కోసిరింది తాటికాయ' అని, 'ఇచ్చింది ఈతపండు, కోరింది తాటిపండు' అని సామెతలు. చిట్టిరూపానికి, పెద్దరూపానికి కొలకర్రగా ఈసామెతలు ఆది

లో పుట్టినా ఇప్పటిఅర్థం అల్పమైంది ఇచ్చి అధికమైంది లాక్కోవడానికి చూడటమన్నదిగా వుంది.

ఇట్లు మన పొడుపుకథలు, సంప్రదాయాలు, సామెతలు కొంచెపరుచుతున్నా ఈత అంత తీసివేయతగ్గది కాదు. క్రింది వివరణ ఈసంగతిని విస్పష్టం చేయగలదు.

ఈత, కొబ్బరి, ఖర్జూరము, తాటి, పోక మున్నగు తృణ వృక్షరాజాల్లో చేరింది. ఈతలో నాలుగైదు రకాలు వున్నాయి. అందులో తెనుగు దేశంలో విశేషంగా కానవచ్చేవి రెండురకాలు మాత్రమే. అవి చిట్టీత, పెద్దఈత అనేవి. ఆ రెండురకాలను గురించి ఇక విడివిడిగా తెలుసుకుందాము.



చిట్టీత

(Phoenix pusilla - Dwarf wild date palm)

చిట్టీతను సర్వాంగసారము (సమూలసారము) కలదిగా ఆయుర్వేద తంత్రకారులు చెప్పుతున్నారు.

నామాలు

పరూషక, పరు, నీలవర్ణ, పరావర, పరిమండల, అల్పాస్థి, పరూష, సూక్ష్మ కుంచిక యివి చిట్టీత సంస్కృతనామాలు. చిరుత ఈతను అరవంలో సిరు ఈచం అనీ సింహళభాషలో ఇంచు అనీ, మళయాళంలో ఎంగ అనీ అంటారు.

వర్ణన

చిట్టీత చెట్టు ఐదారు అడుగులకంటె ఎక్కువ పొడుగు ఎదగదు. దీనికి సుమారు రెండేసి అంగుళాల పొడవుగల ముట్లు వుంటాయి. అందుచేత ఇది చెట్టువలెకాక దుబ్బలాగున వుంటుంది. చిట్టీతముట్లకు పెద్దఈతకు మోస్తరుగనే ఇరువైపులా వాడిముండ్లుగల విడివిడి ఆకులుంటాయి. చిట్టీతచెట్టు తుప్పలాగనే ఎదుగుతుంది. కాండం మిక్కిలి పొట్టిగా వుండడంచేత సాధారణంగా ఆకులతో మూసుకుపోయి వుండి కాండం బాగా పైకి కనిపించనే కనిపించదు.

పంట

సముద్రతీరపు ఇసుకనేలల్లో చిట్టీతచెట్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇవి కోరమాండల్ తీరాన్ని, సింహళద్వీపపు ఉత్తరభాగంలోనూ విస్తరించి వున్నాయి. తెలుగుదేశంలో కోరంగి, పొన్నమండ మున్నగు గోదావరిమండల ప్రాంతాల్లో ఇవి హెచ్చుగా వున్నాయని ఒకరు తెలుపుతున్నారు. ఈ చెట్లు పుష్య మాఘ మాసాల్లో పుష్పిస్తాయి. వైశాఖ జ్యేష్ఠ మాసాల్లో చిట్టీతపళ్ళు ముమ్మరంగా దొరుకుతాయి.

వేరు

చిట్టీతవేరు వగరురుచిలో ఉంటుంది. చలువచేస్తుంది. మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది. వస్తుగుణప్రకాశిక చిట్టీతవేళ్ళతో ఒక ఔషధప్రక్రియను చెప్తూతున్నది. వీనిని నలియగొట్టి లోని కాడలను తీసివేసి మిగిలిన ముద్దను ఆవుపాలతో కలిపి కషాయంకాచి ఆ కషాయాన్ని పూటకు గిద్దెడు చొప్పున స్త్రీలకిస్తే ప్రవాహరూపంలోవున్న రక్తప్రదరం కట్టుతుంది. ఈ కషాయ

సేవనకాలంలో చప్పిడిపత్యం చేయాలి. ఈతకు సంబంధించిన వేనినికాని దంతధావనానికి వాడకూడదనే నిషేధం వున్నా పళ్ళపోటుకు దీని వేరు వాడతారు.

మొవ్వ

దీని మొవ్వ కొద్ది తీపి పాలుగల వగరురుచిలో వుంటుంది. నోటిపూతలో మొవ్వ కొద్దిగా నమిలిఊస్తే మంచి గుణకారిగా వుంటుంది. ఇది చలువచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాధిక్యంవల్ల కలిగే రక్తస్రావాన్ని కట్టుతుంది. వాతతత్వం కలవారు మొవ్వను అంతగా వాడకూడదు. వాతాన్ని, కీళ్ళనొప్పుల్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ మొవ్వను కరువు కాలాల్లో ఆహారంగా వాడిన నిదర్శనాలు గ్రంథస్థమై ఉన్నాయి.

ఆకు

ఆకునకు వైద్యోపయోగం అంతగాలేదు. దీని లేత ఆకుల్ని చాపలుగా అల్లుతారు. ఈ చాపల్ని పేదవారు వాడతారు, ధనికులు అంతగా వీటిని వాడరు. వాడకూడదనే నిషేధంకూడా కొన్ని చోట్ల వున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఈత చాపలు వాడితే దరిద్రంవస్తుందనే నమ్మకం ఒకటి కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రబలంగా వుంది. దొమ్మరివాళ్ళు, మందులవాళ్లు అనబడే కులాలవారు ఈ చాపలను విరివిగా వాడతారు.

జువ్వ

దీని జువ్వల్ని (Petioles) మూడునాలుగు బద్దలుగా చీల్చి అనేకరకాల బుట్టలు, గంపలు అల్లుతారు. ఇవి వెదురుపేళ్ళ బుట్టలంత ప్రశస్తంగా వుండకపోయినా పలురీతుల ఉపయోగిస్తాయి.

దవ్వ

చిట్రీత ఆకుల్ని వానిమొదళ్ళతో లాగివేయగా మిగిలే దీని కాండంలోని దవ్వ గుండ్రంగా పదిహేను మొదలు పద్ధెనిమిది అంగుళాల పొడుగున బాగా పూరివున్నచోట ఆరుఅంగుళాల నడిమికొలతలో వుంటుంది. పైన తెల్లటి నారభాగం వుంటుంది. లోన నూకలపిండివంటి పదార్థం వుంటుంది. కరువుకాలాల్లో దానిని తింటారు. ఈ ఆహారపదార్థం సేకరించడానికి చిట్రీత చిన్నకాండపు దవ్వను ఏడెనిమిది తుండ్లుగా కొడతారు. ఆ తుండ్లను ఎండిస్తారు. బాగా ఎండినతరవాత కర్రరోళ్ళల్లో వేసి దంచుతారు. పీచు పోయి పిండి విడుతుంది. ఈ పిండితో గంజి కాస్తారు.

ఈ గంజి సగ్గుజావంత రుచిగా కాని పుష్టికరంగా కాని ఉండదు. ఐనప్పటికీ కరువు రోజుల్లో ప్రాణాలునిలిపే ఆహారాల్లో ఇదిఒకటి. బియ్యం కరువు ఏర్పడినప్పుడు పేదవారు ఈ ఆహారాన్ని చేకొంటారు. చిరుతఊత ఇచ్చే ఈ పదార్థాన్ని తిని ఈదేశంలో నరులు కరువును గడపిన విషయం గ్రంథాలకు ఎక్కివుంది.

పువ్వు

దీనిపువ్వుల రసంతో పుక్కిలిపట్టితే నోటిపూతలు నయమవుతాయి. వీటిగుణాల్ని వస్తుగుణమహోదధి ఇట్లా చెబుతూవుంది: "ఊతపువ్వుల రసము పుచ్చుకొనిన యెడల రక్తపిత్త, రక్తాతిసార, మేహపిత్తములను, నీళ్ళవిరేచనములు, ఋతురక్త స్రావములు నివర్తించును. దీనిలో పటిక పంచదార, మంచిగంధము కలిపి యిచ్చిన పిత్తజ్వరములు పిత్తవికారములు మేహప్రకో

పములు నెమ్మదించును."

కాయ

చిట్టీత లేతకాయలు ఆకు పచ్చగా, దోరకాయలు పసుపుపచ్చగా వుంటాయి.

కాయలు కొద్ది పులుపుగల వగరు రుచిలో వుంటాయి.

వీని కషాయము గొంతుక నొప్పులను పోగొట్టును, దగ్గులను తగ్గించును. వీనిని పిడిగా తినకూడదు. తింటే పైత్యం ఎక్కువవుతుంది. మత్తున్నూ కలగవచ్చు.

గింజ

చిట్టీతగింజల్లో లేతవాని వద్దకూడా ఇట్టిగుణం వుంది. ఈ గింజలు వగరురుచిలో వుంటాయి. పిత్తాధిక్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వాతప్రకోపాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పండు

బాగాపండిన చిట్టీతపండు నల్లగా వుంటుంది. నలుపు మీరిన ధూమ్రవర్ణంలో వుంటుందనడం ఎక్కువ సబబు. చిరుతఈతపండు అరంగుళం కంటె పొడుగు వుండదు.

చిట్టీతపండులో గుంజు తక్కువ. ఐనప్పటికీ ఉన్న కాస్తగుంజూ తియ్యగా, మెత్తగా వుంటుంది. ఈ పండు Chestnut (గాదాము వంటి ఒకదినుసు అడవికాయ) పరిమళమువంటి పరిమళాన్ని కలిగి వుంటుందని ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

సామాన్యగుణం *

ఈపండు సామాన్యగుణాన్ని ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ వుంది:

"చిట్టీతపండు మేహము, రక్తపైత్యము, వాతము, అర్శస్సు, కఫము, జంతు మండలీ రోగము, కుష్ఠువు వీటిని నశింపజేయును."

హృదయమునకు *

ఈ ఈతపండు హృదయానికి

చాలమంచిది. రక్తదోషాల్ని పోగొట్టడంలో సమర్థమైంది. మంచి బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

* తాపశమనకరము

క్షయరోగాన్ని అరికడుతుంది. జ్వరమును తగ్గిస్తుంది. తాపశమనకరమైంది.

దోషాలు *

ఈ పండువద్ద కొన్నిదోషాలు కూడా వున్నాయి. ఇది గురుగుణాంకలిగి మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది. మోతాదుగా తింటే సుగుణాలు, మితిమీరి తింటే దోషాలు పైకొంటాయి.

౨

పెద్ద ఈత

(Phoenix sylvestris - Date - Sugar palm)

పెద్దఈతనే కొన్నిప్రాంతాలందలి తెనుగువారు కొండ ఈత అనికూడా అంటారని తెలియవస్తూ వుంది.

నామాలు

దీనిని సంస్కృతంలో పార్వతీయ, మృదుచ్ఛద, మధుక్షీర అనీ; హిందీలో ఖాల్జ్ర, తాల్జ్ర, ఖాకిన్, సెంధి అనీ; బెంగాలీలో ఖాజూర్, కేజూర్ అనీ; ఒరియాలో ఖేజూరి అనీ; పంజాబులో ఖారి అనీ; బీహార్‌లో సిందీ అనీ; మహారాష్ట్రంలో బాయ్‌చంద్ అనీ; గుజరాతులో ఖరల్ అనీ; తమిళంలో పెరియ యీచ్చం అనీ; మళయాళంలో కాట్ ఇండా అనీ; కర్ణాటకంలో ఈచల్ అనీ అంటారు.

పంట

పెద్దఈత ముప్పయి మొదలు యాభై అడుగుల ఎత్తు

వరకు ఎదిగే చెట్టు. దీనిమట్టలు పదిపదిహేను అడుగుల పొడుగు వుంటాయి. ఇది హిందూ దేశాన పలుచోట్ల కానవస్తూ వుంది. వంగదేశాన, బీహారులో, కోరమాండల్ సముద్రతీరాన, గుజరాతులో, కోహిల్ ఖండులో ఈ చెట్లు విస్తారం. విత్తులవల్ల ప్రవర్ధనం. మడిలో ఆరుఅంగుళాల మొలక అయ్యేవరకు వుంచి మరో మడికి మార్చాలి. నాలుగు అడుగులు ఎత్తు ఎదిగాక తోటల్లో ముప్ఫయ్యేసి అడుగుల దూరాన్ని నాటాలి.

పెద్ద ఈతచెట్లు మార్చిమాసంలో అనగా వేసవికాలపు ప్రారంభంలో పూస్తాయి, మరిమూడు నాలుగు మాసాలకు ఫలాలు తయారు అవుతాయి.

భాగాలు

ఈతచెట్టు వివిధభాగాలు పలురీతుల ఉపయోగిస్తాయి.

వీని మానులు చిన్న కాలవలమీద దాటుడు వంతెనలుగా వేస్తారు. ఈతమట్టలతో దడులు కడతారు, గుడిసెలు నేస్తారు. ఆకులతో కూడిన ఈతజువ్వలు గుమ్మాలమీద గోడలకు అర్ధచంద్రాకారంగా కొట్టి వాటి ఆకుచివర ముళ్ళకు పువ్వులుగుచ్చి అలంకరణం చేస్తారు. ఈతముళ్ళను ఉసిరికాయలకు చిల్లులు పొడవడానికి వాడతారు. ఇనపమేకులు మొదలయిన వానితో అట్లా చిల్లులు పొడిస్తే చిలుము ఊరుతుంది.

ఈతచెట్టు కాండంలోని నడిమిదవ్వ సెగ, రసికారే మేహ (Gleet) రోగాల్లో వాడతారు.

ఖర్జూరపు చెట్టులాగుననే దీనికిన్నీ ఒకవిధమైన జిగురు కారుతుంది. అయితే ఇంతవరకు ఈజిగురు ఉపయోగం ఎట్టిదో కనుగొనబడలేదు.

ఈత ఆకులతో వంగదే

శంలో చాపలు, బుట్టలు, సంచులు అల్లుతారు. బొంబాయి రాష్ట్రంలో విసినికర్రలు, చీపుళ్ళు చేస్తారు. మదరాసు ప్రాంతంలో బూజులు దులుపుకొనే కర్రలకు ఈతఆకులతో కుంచెలు కడతారు.

ఈ ఆకులనుండి ఒకవిధమైన మంచి నార వస్తుంది. ఆ నార మృదువుగా వుండి సులభంగా మెలుపుచేయతగి వుంటుంది. కాగితం తయారు చేయడానికి ఆనార తగి వుంటుందని లిజ్ బో వ్రాస్తున్నాడు.

ఈతజన్నుల మొదళ్ళు చితకగొట్టి తాళ్ళు పేనుతారు. ఆ తాళ్లు చేదతాళ్ళుగా పనికి వస్తాయి.

ఈతబెత్తాలతో బుట్టలు మొదలైనవి నేస్తారు.

పెద్దఈతగింజల చూర్ణం కాని, తేలిక కషాయం కాని మేహశాంతిని చేసి వీర్యపటుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. కాఫీగింజలకు బదులుగా వీనిని వేయించి పొడిచేసుకొని కషాయం కాచుకుని పాలలో కలుపుకుని తాగడం మేలుగా వుంటుంది. పిత్త వాత వ్యాధుల్ని, క్షయరోగాల్ని, రక్తపిత్తాల్ని ఈతగింజలు పోగొట్టజాలి వుంటాయి.

ఈతగింజలను పందులు అతి ఆప్యాయంగా తింటాయి.

కల్లు

పెద్దఈతచెట్లను ప్రాయికంగా వానికల్లుకోసమే విస్తరించి పెంచుతున్నారు. ఈత కల్లు చాలామంచిది అప్పుడు తీసినది తియ్యగా వుంటుంది.

చలవచేసి మేహాన్ని శాంతింపచేస్తుంది.

బాగా బలాన్ని కలిగిస్తుంది. చిక్కిపోయినవారిని బలియు చేస్తుంది.

నరముల నిస్సత్తువను పోకార్చడంలో సాటిలేనిది. హృదయానికికూడా ఇది మేలుచేస్తుంది.

ఆకలిని పుట్టించడమే కాకుండా బుద్ధిబలాన్నికూడా వికసింపచేస్తుంది.

క్షయరోగులకు, రక్తగ్రహాణి రోగులకు, సెగరోగులకు ఇది మంచిది. సెగరోగులు దీనిని సేవిస్తే వారిమూత్రపు మంట నయమవుతుంది. మామూలువారు సేవిస్తే మూత్రం బాగా జారీఅవుతుంది.

ఈతకల్లు తాపశమనకరంగా వుంటుంది.

బెల్లం

ఈతకల్లును కల్లుకే కాకుండా బెల్లం వండడానికికూడా వాడతారు. ఈతకల్లును కాచి మామూలు బెల్లంచేయడం అనేకప్రాంతాల్లో వుంది. కాని వంగదేశంలోని జెస్సూరు ప్రాంతంలో చెరుకుబెల్లానికి బదులుగా వాడదగు ప్రశస్తమైన బెల్లం ఈతసారం (sap) నుండి తీస్తారు. ఈ ఈతబెల్లంతో దీటురాలేక ఆ ప్రాంతంలో చెఱుకుబెల్లం తగ్గిపోయింది.

జెస్సూరు ప్రాంతంలో ఈతచెట్లను తోటలకింద వేసి పెంచుతారు. ఈతతోటపంటలు అక్కడ వరిపొలాలకంటె మూడు నాలుగురెట్లు ఎక్కువ ఆదాయాన్ని ఇస్తాయి. పాతిన ఏడేండ్లకు రసం ఇస్తాయి. ఈలోగా ఆతోటలో ఇక ఏ సస్యం కాని వేయకుండడమే మంచిది. గడ్డి, గాదమూ మొలవకుండా బాగా దున్నుతూ వుంటారు.

చెట్లనుండి సారాన్ని ద్రవింపచేసే విధానం తెలుసుకోతగివున్నది.

వానలు ముగిసిన తరువాత

ఈత క్రింది ఆకుల్లో సగంవరకు అనగా పదిపన్నెండు అంగుళాల వలయం ఏర్పడేటట్లు కోస్తారు. ఈ కోసిన భాగం నల్లబడేవరకు వూరుకుంటారు. తరవాత అక్కడ ఒకగంటు పెడతారు. అరఅంగుళం లోతులో మూడు అంగుళాల వెడల్పులో వుంటుంది ఆ గంటు. గంటు మొదట్లో చిన్న వెదురుగొట్టం పెడతారు. గంటులో రసం కారి చిన్న వెదురుగొట్టంద్వారా కుండలోకి కారుతుంది. ఆరు రోజులకు ఒకసారి ఇట్లా ఒకొక్క చెట్టుకి గంట్లు పెడతారు. గంట్లు పెట్టడం సాధారణంగా సాయంకాలమే. రాత్రిఅంతా రసంకారుతుంది. ఉదయాన్నే రసంకుండని, వెదురుగొట్టాన్ని తీసివేస్తారు. అప్పుడు కారే రసం ఎండకు ఇగుర్చుకుపోయి రసం కారే కన్నాన్ని కప్పివేస్తుంది. మొదటిరాత్రి కారిన ఈతరసం చాలా చిక్కగా ప్రశస్తంగా వుంటుంది. దీనిని అచ్చటివారు జిరట్ అంటారు.

రెండవనాటి సాయంకాలం మళ్ళీ గంటుపెడతారు. ఈ గంటు మొదటినాటి గంటు అంతపెద్దదిగా వుండదు. రెండవరాత్రి కూడా రసాన్ని కారనిస్తారు. ఈరెండవనాటి రసాన్ని డోకట్ అంటారు. ఇది మొదటినాటి రసమంత ఎక్కువగా కాని ప్రశస్తంగా కాని ఉండదు.

మూడవరాత్రి మళ్ళీ గంటు పెట్టరు. కాని మునపటి రెండుగంట్లవద్దను శుభ్రంచేస్తారు. శుభ్రం చేయడంవల్ల గంట్లుకదిలి కాస్త కొద్దిరసాన్ని జర్రా అంటారు. ఇది డోకట్టుకంటెకూడా తక్కువరకపుది.

ఇట్లా మూడురాత్రులు రసాన్ని తీసుకుని ఆచెట్టుకు ఆ మీాద మూడు రాత్రులు

విశ్రాంతి ఇస్తారు. తరువాత మళ్ళీ గంట్లు పెడతారు. ఐతే, కొత్తచోట పెట్టరు. ఒక్కొక్క బుతువుకి ఒక్కొక్క చోట పెడతారు. గంటు అంతకంతకి లోతుగా అవుతుంది. ఒక్కొక్క బుతువుకి ఒక్కొక్క ప్రక్కని గంట్లు పొడుచుకుంటూ పోవడంవల్ల ఈ చెట్లు పెద్దవి అయ్యేసరికి ఎగుడుదిగుడు కాండాలతో వుంటాయి.

ఈ లోతుగంట్లను లెక్కించి చెట్టు వయస్సును సులభంగా చెప్పివేయవచ్చు. చెట్టుకి ఏడో ఏట గంట్లు ప్రారంభమవుతాయి. తరువాత ఎన్ని గంట్లు వుంటే అన్ని గంట్లకు ఏడేళ్ళు కలిపితే చెట్టువయస్సు తేలిపోతుంది. నలభై ఐదేళ్ళవరకు ఈ చెట్లు ఇట్లా ఏటేట రసాన్ని ఇస్తాయి. ఆమీద నిస్సారమై పోతాయి.

తోటిలోని అన్ని చెట్లు ఒక రాత్రే మొదటి గంటు అందవు. కొన్ని చెట్లకు మొదటిగంటు, కొన్నిటికి రెండవ, కొన్నిటికి మూడవది- ఇ కర్షకుడికి ఆ బుతువుపొడుగునా చేతినిండా పనివుంటుంది.

ఒక్కొక్క చెట్టు ఒక రాత్రికి సాధారణంగా ఐదుసేర్ల రసాన్ని ఇస్తుంది. చలిబాగా వుంటే రసం బాగా కారుతుంది. కార్తిక, మార్గశిర పుష్య మాసాలు ఈతరక గీతకు అనువైన కాలం.

తెట్టులు

సంగ్రహించిన రసాన్ని వెంటనే కాచి బెల్లంచేయాలి. లేకపోతే పులిసిపోతుంది. టల్లో బెల్లం పాకంరావటోటే చిన్నకుండల్లో పోరు. ఆకుండల్లోనే అది గకడుతుంది. కుండలతో అమ్మేస్తారు. టోకువర్తకులు ఈ బెల్లాన్ని శుభ్రంచేస్తా